

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

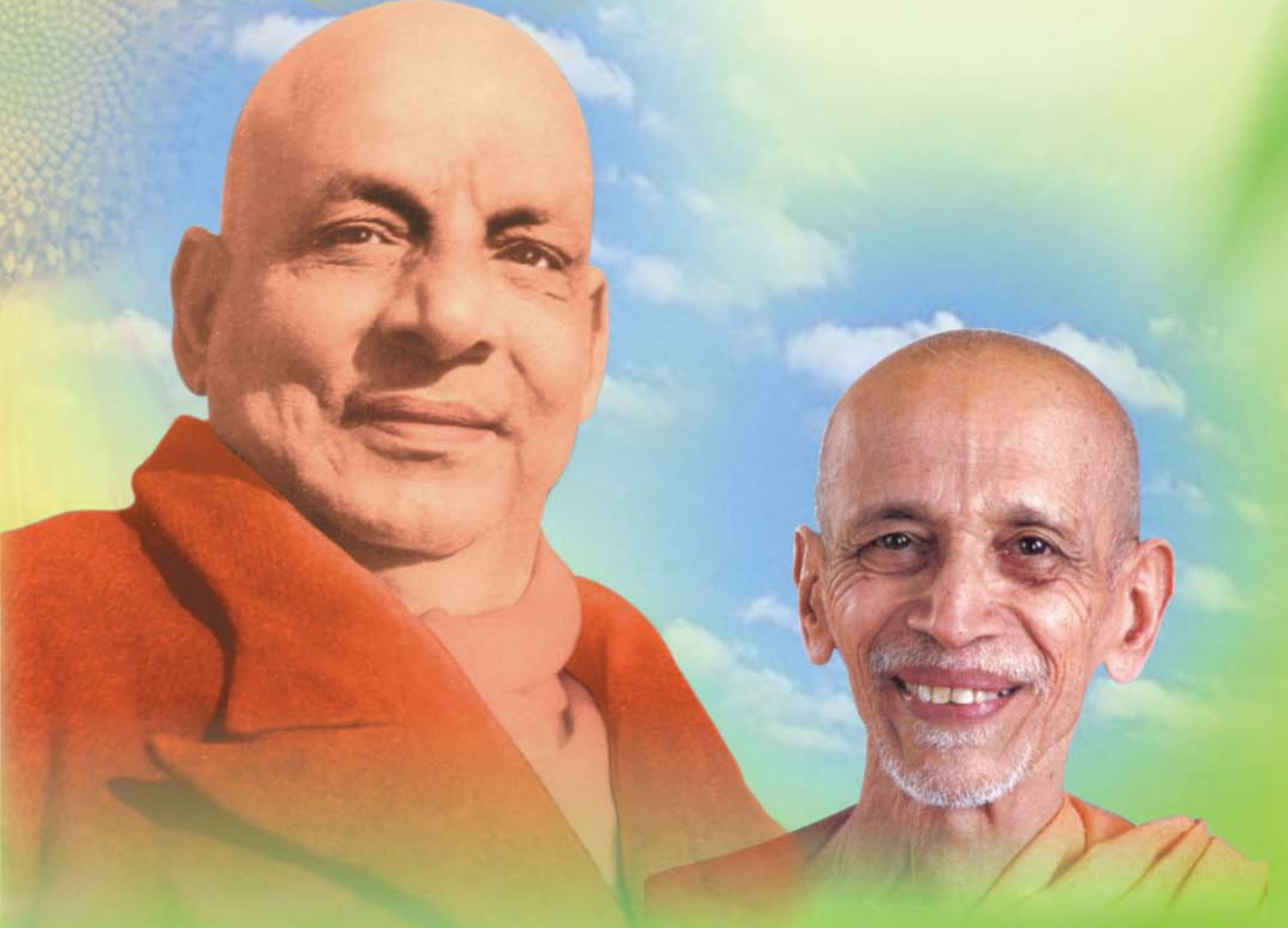
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૧, અંક - ૯ ઓક્ટોબર - ૨૦૧૪

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



દિલ અને દિમાગથી દિવ્ય બનો

આપણે જૂના વર્ષને વિદાય પાઠવી રહ્યા છીએ અને નવા વર્ષના પ્રવેશદ્વારમાં દાખલ થઈ રહ્યા છીએ ત્યારે સત્ય પર મનન કરીએ: “આપણે દિવ્ય છીએ માટે બધા જ અંશોમાં એકએક દિવસ, રોજના ચોવીસ કલાક, આપણે આ સભાનતાપૂર્વક જીવીએ, આપણું જીવન દિવ્ય બનાવીએ. આપણા જીવનને સુંદરતાનો એવો નમૂનો બનાવીએ કે પ્રાણીમાત્રને માટે તે આનંદદાયી બને. આપણે સ્વભાવે દિવ્ય બની, ઈશ્વરના બાળક બની રહીએ. આ જ સાચો ધર્મ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ



कु. परमेशी व्यास द्वारा संस्कृत भाषामां गवायेला गरभाओनी CDनुं विमोचन (ता. २४-९-२०१४)



श्रीगुरुदेव श्रीमत् स्वामी शिवानंद महाराजानो १२७मो प्राकट्य दिवस, पादुकापूजन पछी आरती (ता. ८-९-२०१४)



समस्त नागर मंडण, राजकोट द्वारा आयोजित नवरात्री पर्व प्रसंगे पूज्य स्वामीजी (ता. २८-९-२०१४)



मौन-ध्यान शिबिर नारेश्वरनुं साधकवृंद (ता. ११-९-१४ थी १५-९-२०१४)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧

અંક : ૯

ઓક્ટોબર-૨૦૧૪

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજ્ઞ)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટ્ટણી
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :
sivananda_ashram@yahoo.com
Website : http://www.divyajivan.org

લવાજમ

ભારતમાં
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)
વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

અસુર્યા નામ તે લોકા અન્ધેન તમસાઽઽવૃતાઃ ।
તાં સ્તે પ્રેત્યાભિગચ્છન્તિ યે કે ચાત્મહનો જનાઃ ॥૩॥
અનેજદેકં મનસો જવીયો નૈનદેવા આપ્નુવન્ પૂર્વમર્ષત્ ।
તદ્ભાવતોઽન્યાનત્યેતિ તિષ્ઠતસ્મિન્નપો માતરિશ્ચા દધાતિ ॥૪॥

ईशावास्योपनिषद् - ૩,૪

જન્મકર્મબંધનથી મુક્ત થવાના નિશ્ચિત માર્ગથી વિપરીત માર્ગ પર ચાલનાર મનુષ્યની ગતિ નીચે થાય છે. અસુરોની પ્રસિદ્ધ નાના પ્રકારની યોનિઓ આ રીતે નરકરૂપ છે. તે બધી અજ્ઞાન અને દુઃખ-ક્લેશરૂપ મહાન અંધકારથી આચ્છાદિત છે, તેમાંના જે કોઈ પણ આત્માની હત્યા કરવાવાળા મનુષ્ય હશે તેઓ મૃત્યુ પામીને તે જ ભયંકર યોનિઓને વારંવાર પ્રાપ્ત કરે છે.

તે પરમેશ્વર અચળ, એક અને મનથી પણ અધિક તીવ્ર ગતિવાળા છે. બધાથી આદિ પ્રથમ જ્ઞાનસ્વરૂપ તેમજ બધાંને જાણવાવાળા છે. તે પરમેશ્વરને ઈન્દ્રાદિ દેવતા પણ પામી શકતા નથી, જાણી શકતા નથી. તે પરબ્રહ્મ પરમેશ્વર પોતે સ્થિર હોવા છતાં બીજા દોડવાવાળાઓ તેની આગળ થઈ જાય છે. તેમના હોવાથી જ - તેમની સત્તાશક્તિથી વાયુ વગેરે દેવતા જળવર્ષા જેવી વિવિધ ક્રિયાઓ કરવા માટે શક્તિમાન બને છે.

શિવાનંદ વાણી

શુભ મંગલ હો, શુભ મંગલ હો

શુભ મંગલ હો, શુભ મંગલ હો! તન મંગલ હો, મન મંગલ હો,
જડ મંગલ હો, ચેતન મંગલ હો, કણકણનું જીવન મંગલ હો,
વિભુનાં સહુ સર્જન મંગલ હો! નભ મંગલ હો, ધરતી મંગલ હો,
સ્થિતિ મંગલ હો, ગતિ મંગલ હો, લઘુ પણ મંગલ, અતિ મંગલ હો,
સહુનું, હે જગપતિ, મંગલ હો! સહુ વિચાર-વાણી મંગલ હો,
સ્મિતની સરવાણી મંગલ હો, આંખોનાં પાણી મંગલ હો,
સઘળી ઐંધાણી મંગલ હો! જણગણનાં કર્મો મંગલ હો,
મનમનના મર્મો મંગલ હો, માનવના ધર્મો મંગલ હો!

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. ઈશાવાસ્થોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. મન અને તેનાં રહસ્ય-૩	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી....	૬
૫. દત્તાત્રેયનો પૈગામ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૧૦
૬. સતત નામસ્મરણ કરતા રહો	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી	૧૩
૭. આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૧૪
૮. યોગ અને આરોગ્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૫
૯. વિવેક જાગરણ	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર.....	૧૮
૧૦. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો.....	૨૦
૧૧. સાધુજીવનનો ત્રાસ	શ્રી સ્વામી રામ.....	૨૩
૧૨. અમૃતપુત્ર	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૨૪
૧૩. નિત્ય સ્વાધ્યાય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૨૮
૧૪. ચિદાનંદ દર્શન	૨૯
૧૫. વૃત્તાંત	૩૧
૧૭. જાહેરાત	૩૩

તહેવાર સૂચિ

(આસો સુદ)

૧	૬	શ્રી સરસ્વતી આરાધના
૨	૮	ગાંધી જયંતી, શ્રી દુર્ગા અષ્ટમી, શ્રી મહાનવમી
૩	૧૦	વિજયાદશમી, શ્રી નવરાત્રી પૂજા પૂરી
૪	૧૧	એકાદશી
૬	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૭	૧૫	પૂર્ણિમા, રાસલીલા
૮	૧૫	પૂર્ણિમા, વાલ્મીકિ જયંતી
		(આસો વદ)
૧૯	૧૧	એકાદશી
૨૧	૧૨/૧૩	પ્રદોષ પૂજા, ધનતેરસ
૨૨	૧૪	નરક ચતુર્દશી
૨૩	૩૦	અમાવાસ્યા, દીપાવલી
		(આસો સુદ)
૨૪	૧	નૂતન વર્ષ, શ્રી ગોવર્ધન પૂજા
૨૮	૫	લાભ પાંચમ
૨૯	૬	શ્રી સ્કન્દષષ્ઠી
૩૧	૮	ગોપાષ્ટમી, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદ મહારાજની પુણ્યતિથિની ૧૩મી સંવત્સરી

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસલ્હાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

નૂતન વર્ષ સંદેશ : તેજસ્વી આત્મન્! તમારું ગયું વર્ષ જે રીતે વીત્યું તેનાં થોડાં લેખાંજોખાં લેવાનો પ્રયત્ન કરો. શું તમારો પ્રત્યેક દિન તમારા જીવનવિધાતા ભણી ઉપર લઈ જનારા પગથિયાંરૂપ બની શક્યો છે? તમને જીવનમાં જે કાંઈ અનુભવો થયા તેમનો ઉપયોગ જ્ઞાનસંપાદન કરવામાં અને વધુ ને વધુ આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાના ખાતરરૂપે તમે પ્રયોજી શક્યા છો? ગયા વર્ષનું આવું સરવૈયું કાઢી તેના પરિણામે પ્રાપ્ત થતા નિષ્કર્ષોના આધારે શું તમે તમને પ્રાપ્ત થયેલા આ સાવ નવાનકોર ૩૬૫ દિવસોના આ મહાદાનને આગળ ધપવા માટે પ્રયોજી શકશો? તમારી જાતને સમૃદ્ધ કરવા આ બધું અને એથી પણ સવિશેષ તમે ઘણું બધું કરી શકો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

બીજી ઓક્ટોબર એટલે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધી અને દિવંગત વડા પ્રધાન શ્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રીજીનો પ્રાકટ્ય દિવસ.

આપણા સદ્ગુરુદેવ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંજી મહારાજને મન બીજી ઓક્ટોબર એટલે આપણા કહેવાતા ઊજળા સમાજે પછાતવર્ગ પ્રત્યે કરેલી અધમાઈનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવાનું પર્વ.

પૂજ્ય સ્વામીજીનો જન્મ ઉચ્ચ માધ્ય સંપ્રદાયના બ્રાહ્મણ કુળમાં થયેલો. સ્વામીજીના બાળપણમાં જ્યારે તેઓ શ્રીધરના નામે ઓળખાતા હતા ત્યારે તેમના એક બાળમિત્રને સ્વામીજીનાં દાદીએ ઘરમાંથી હડસેલીને કાઢી મૂક્યો હતો, કારણ તે અંત્યજ બાળક હતો. અમે બ્રાહ્મણ તમો હરિજન! આ ઉચ્ચ-નીચના ભેદના વમળમાંથી જ પૂજ્ય સ્વામીજીના બાળવત્તુ નિર્મળ અને નિષ્કપટ હૃદયમાં અંત્યજો માટે વિશેષ શ્રદ્ધા અને પ્રેમ જાગૃત થયાં.

દર વર્ષે શિવાનંદ આશ્રમમાં તેમણે બીજી ઓક્ટોબરે હરિજનપૂજાનું આયોજન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમના સંતો તથા ભક્તમંડળ હરિજન વસ્તીમાં રામધૂન કરવા જાય, ત્યાં ઝાડુ વાળીને સફાઈ કરે, તેમના ઘરમાં, તેમની ગટર અને શૌચાલયોને સાફ કરે, પછી તેઓ સૌ આબાલવૃદ્ધને સાથે લઈને ફરીથી રામધૂન કરતાં શિવાનંદ આશ્રમમાં આવે, ત્યાં આશ્રમના પ્રાંગણમાં સત્સંગ થાય - પૂજ્ય સ્વામીજીની આગેવાનીમાં બધા હરિજન પરિવારો - નાનાં-મોટાં સૌના પગ ધોવામાં આવે; સૌને તિલક-માળા-વસ્ત્રો અને દક્ષિણા આપી ભોજન પીરસવામાં આવે, જ્યારે તેઓ સૌ જમી રહે ત્યારે પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પરમાધ્યક્ષ દિવ્ય જીવન સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ સૌની પાસે જાય, એક પતરાળામાં સૌના જમ્યા પછી જે કંઈ શેષ વધ્યું હોય - તેમાંથી પ્રસાદ માગીને તેમની પંકિતમાં જ બેસીને જમે.

ઈ.સ.૧૯૮૬ના હરિદ્વારના કુંભ મેળામાં શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશે પણ ભાગ લીધો, ઈ.સ.૧૯૮૭ના વર્ષમાં આવનારી શ્રી સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દીના પ્રચાર અર્થે. અહીં મહામંડળેશ્વરો સમષ્ટિ ભંડારાઓનું આયોજન કરે. દરેક અખાડાના પાંચ-સાત હજાર સાધુઓનું ઈષ્ટ-અને-મિષ્ટ ભોજન થાય. શિવાનંદ આશ્રમે સમગ્ર કુંભમેળામાં સફાઈનું કામ-સેવા બજાવનારા બે-ત્રણ હજાર હરિજન પરિવારો માટે ભંડારો કર્યો. સાધુસમાજમાં ટીકાટીપ્પણી થઈ, પરંતુ પ્રચાર માધ્યમોને

ખૂબ મસાલો મળ્યો.

પરંતુ આ બધાથી શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ તો અલિપ્ત જ હતા. નિર્વિકાર નિર્મોહ નિરભિમાની; તેમને જે યોગ્ય લાગ્યું તે કર્યું. તેમની આ સેવા પ્રચાર અર્થે આયોજિત હતી જ નહીં. તેમણે સ્વધર્મનું સાધુધર્મનું પાલન કર્યું.

ઈ.સ.૨૦૧૬ની ૨૪ સપ્ટેમ્બરે પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની જીવન - યાત્રાની ઘટમાળનાં સો વર્ષ પૂરાં થશે.

આપણે આ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદ શતાબ્દી વર્ષ કેમ ઉજવી શકીએ? થોડું ગંભીરપણે વિચારવું પડશે. પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજને રુચિકર શું હતું? તેમના જીવનનું લક્ષ્ય શું હતું? તેઓએ સ્વકીય જીવનને તપસ્યાની એરણે તપાવીને આપણને સાધનાનો કયો અને કેવો માર્ગ પ્રશસ્ત કર્યો? વિચારવું પડે. વાગોળવું પડે. અને સ્વામી ચિદાનંદ શતાબ્દી પર્વમાં તેને સાર્થક કરવું પડે.

આ તકે આપણે પહેલો પ્રશ્ન પૂછવાનો કે શું હું ખરેખર ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના પ્રશસ્ત દિવ્ય જીવનના પથનો પ્રમાણિક મુમુક્ષુ-સાધક છું?

શ્રી ગુરુદેવનું કથન હતું 'આત્મસાક્ષાત્કાર' મારા જીવનનો હક્ક છે. અને આત્મસાક્ષાત્કાર માટે જ આ માનવજીવન છે. પ્રત્યેક શ્વાસ આપણને પ્રતિપળ મૃત્યુ ભણી દોરી જાય છે. પ્રત્યેક સૂર્યાસ્ત જીવનસંધ્યા તરફ અગ્રસર કરે છે. જે શ્વાસ અંદર આવ્યો તે બહાર જશે કે કેમ તેની કોઈ ખાતરી નથી. માટે પ્રત્યેક શ્વાસમાં પરોપકાર અને પરમાત્માનો સથવારો લઈને જીવીએ. સેવા અને સ્મરણની બે પાંખોથી જ અધ્યાત્મના આકાશમાં ઊંચી ઉડાન ભરી શકાશે.

સેવા શું કરવાની? ભલા બનો. ભલું કરો. દયાળુ બનો. માયાળુ બનો. ઉદાર બનો. નિંદા, ઈર્ષ્યા, છળ અને કપટથી મુક્ત પરસ્પર નિર્મળ, નિર્ભેળ નિર્મોહી પ્રેમ, સદાચાર, સત્યમાં પ્રતિષ્ઠા અને ઈશ્વરસ્મરણનું સાતત્ય જ દિવ્ય જીવનનું પાથેય આપી શકે. બાકી ઢોલ-નગારાંથી જે ઉત્સવ થશે, તે બાહ્યા આડંબર સિવાય બીજું કશુંયે નહીં આપી શકે. આત્માનો ઓચ્છવ કરીએ. આત્માથી સૌ આત્માને હૃદય સરસા ચાંપીને હુંફ આપીએ. આ સદ્ભાવ ઈશ્વર ભણી જ હશે. આ પ્રેમ ઈશ્વર પ્રત્યે જ હશે. તે સર્વત્ર છે, સર્વ વ્યાપ્ત. તેને અનુભવીએ અને ધન્ય બનીએ. ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

મનની ત્રણ અવસ્થાઓ

મન ત્રણ સ્થિતિમાં કાર્ય કરે છે. તેને ત્રણ અવસ્થા કહેવાય છે. આપણે જાગતા હોઈએ તે સ્થિતિ જાગ્રત અવસ્થા કહેવાય, સ્વપ્નની સ્થિતિ સ્વપ્નાવસ્થા કહેવાય અને ગાઢ નિદ્રાની સ્થિતિ સુષુપ્ત અવસ્થા કહેવાય.

જાગ્રત અવસ્થામાં મન, શરીર અને આપણી આસપાસના જગતથી આપણે સંપૂર્ણ સભાન હોઈએ છીએ. આપણે આપણા વાતાવરણ તથા મન અને તેની વૃત્તિઓનો પ્રતિભાવ આપીએ છીએ.

સ્વપ્ન અવસ્થામાં મનની વૃત્તિઓ અને શરીર તથા ઈન્દ્રિયોનાં કાર્ય વિરામ લે છે. જેવી રીતે આપણે સૂતાં પહેલાં કોટ કાઢીને મૂકી દઈએ છીએ તેમ સ્વપ્નાવસ્થામાં આપણે મનની વૃત્તિઓ અને શરીર તથા ઈન્દ્રિયોના કાર્યને થંભાવી દઈએ છીએ. ઈન્દ્રિયો શાંત થઈને મનમાં શોષાઈ જાય છે. સ્વપ્ન અવસ્થામાં કેવળ મન જ વિચરણ કરે છે. તે રોક-ટોક વિના મુક્તપણે ફરે છે. ત્યાં કોઈ જમીન નથી, દરિયો નથી, અશ્વો નથી, હાથી નથી, પણ મન જાગ્રત અવસ્થા દરમ્યાન જે વસ્તુ ગ્રહણ કરે છે તેમાંથી આ બધી વસ્તુનું સર્જન કરે છે. મન પોતે જ મધમાખી ફૂલ, પર્વત, હાથી વગેરે સ્વરૂપો ધારણ કરે છે.

જાગ્રત અવસ્થા દરમ્યાન મેળવેલા સંસ્કારો સ્વપ્ન અવસ્થામાં પુનર્જીવિત થાય છે. દરેક વ્યક્તિના મન પર કેટલીક દૃઢ માનસિક છાપો હોય છે. તે સ્વપ્નના પદાર્થો બને છે. નાનાં બાળકોનાં સ્વપ્નમાં તેનાં રમકડાં અને મિત્રો દેખાય છે. યુવાન પરિણીત સ્ત્રીને સ્વપ્નમાં તેના પતિ અને બાળક દેખાય છે. ડોક્ટરને સ્વપ્નમાં તેના દર્દીઓ અને દવાની શીશીઓ દેખાય છે. વૈજ્ઞાનિકને સ્વપ્નમાં તેની કસનળીઓ અને સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર દેખાય છે. આપણે જો સંતોનો વિચાર કરીએ તો આપણે તેમને પણ સ્વપ્નમાં જોવા લાગીશું.

ગાઢ નિદ્રામાં મન પણ નિદ્રાધીન થઈ જાય છે.

આ નિદ્રાની સ્વપ્નરહિત અવસ્થા છે જેમાં મન અને ઈન્દ્રિયો વિચરણ કરતાં નથી, કોઈ પણ વિચારો કરતાં નથી. સ્વપ્નરહિત નિદ્રામાં સંપૂર્ણ આનંદ છે. આપણને વિચલિત કરનાર જગતથી આપણે સંપૂર્ણપણે અલગ થઈ જઈએ છીએ.

ત્રણ ગુણો

મનના ત્રણ ગુણધર્મો કે ગુણો છે. આ સત્ત્વ, રજસ અને તમસ છે. સત્ત્વ એ પ્રકાશ, આનંદ અને સારાપણાનો સૂચક છે. રજસ એ ઉગ્ર લાલસા, ગતિ અને અજંપાનો સૂચક છે. તમસ એ અંધકાર અને પ્રમાદનો સૂચક છે.

માણસ જ્યારે સ્વસ્થ અને શાંત હોય છે ત્યારે તે સાત્ત્વિક અવસ્થામાં છે તેમ કહેવાય છે. માણસ જ્યારે ગુસ્સે થઈ જાય છે અને બેચેન બની જાય છે અને આ ઈચ્છાઓથી સભર થઈ જાય છે ત્યારે તે રાજસિક કહેવાય છે. માણસ જ્યારે આળસુ, બેદરકાર અને સુસ્ત બની જાય છે ત્યારે તામસિક સ્થિતિમાં છે તેમ કહેવાય છે.

સત્ત્વ ગુણ : સત્ત્વગુણ શુદ્ધિ અને પ્રકાશ વ્યક્ત કરે છે. સાત્ત્વિક મન હંમેશાં સ્થિર હોય છે. જે વ્યક્તિ સાત્ત્વિક ગુણ ધરાવે છે તે બહુ સંતોષી, નિશ્ચિંત અને સ્થિર હોય છે. તે લાંબા સમય સુધી મૈત્રી રાખી શકે છે. સત્ય કે ઈશ્વરની શોધમાં સાત્ત્વિક મન બહુ ખુલ્લું હોય છે. આ પ્રકારનું મન સાચું શું છે અને ખોટું શું છે તેની વચ્ચે સહેલાઈથી ભેદ કરી છે. તે બહુ સંતુષ્ટ મન છે. આપણે શાંતિ, સુખ અને જન્મ-મરણના ચક્રમાં બાંધી રાખતાં બંધનોમાંથી મુક્તિ મેળવવા સાત્ત્વિક મન કેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

સાત્ત્વિક વ્યક્તિ હંમેશાં પવિત્ર માણસો, સંતો અને ઈશ્વરના ભક્તોનો સાથ શોધે છે. તે શુદ્ધ આહાર લે છે. તે પ્રેરણાદાયક સાહિત્યનું વાંચન કરે છે. તે નિઃસ્વાર્થ સેવા જેવી ઉમદા પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલી રહે છે. તેને આધ્યાત્મિક સંવાદો સાંભળવાનું અને

સત્સંગમાં હાજર રહેવું ખૂબ ગમે છે. તે આપણને ઉન્નત કરનાર સંગીત અને કળાને ચાહે છે. તે કુદરતના સૌંદર્યને ખૂબ પસંદ કરે છે.

રજસ ગુણ : આ વિરોધી શક્તિઓ છે અને આપણને જન્મ મરણનાં ચક્રોથી દુન્યવી જીવનમાં ખેંચી જાય છે. દંભ, ઘમંડ અને કોધ જેવા ગુણ આપણને નીચે લઈ જાય છે. સત્વ ગુણથી સંપન્ન મન માણસને નિર્મળ અને શાંત બનાવે છે, જ્યારે રાજસિક મન માણસને બેચેન અને અશાંત બનાવે છે. તે માણસને પ્રવૃત્તિ વગર બેસી રહેવા દેતો નથી. તે માણસને કામ કરવાની ફરજ પાડે છે.

રાજસિક મનને વિવિધતા અને નવી અભિરુચિઓ ગમે છે. તેને થોડા સમય માટે કેટલાક માણસો, પદાર્થો અને જગ્યાઓ ગમે છે; પણ થોડાક સમયમાં તે તેનાથી અણગમો પણ કરવા માંડે છે અને નવો સંગાથ, નવો આહાર, વાંચવા માટે નવાં પુસ્તકો અને જોવા માટે નવાં સ્થળો ઝંખે છે. તેને હરવા-ફરવામાં આનંદ આવે છે.

રાજસિક માણસનું મન હંમેશાં બેચેનીભર્યો સંગાથ અને નિરર્થક વાર્તાલાપ ઝંખે છે. આ બે ખામીઓ મનને બહુ વ્યગ્ર કરી દે છે. બૂરી સોબત ટાળો, એકલા રહો અને શાંતિ જાળવો. તમને મનની શાંતિ મળશે. તમારા મિત્રોની પસંદગી બાબત સચેત રહો. મોટા ભાગનાં દુઃખો ખોટી સોબતને કારણે થતાં હોય છે. તમે સાચો અને સંનિષ્ઠ મિત્ર જવલ્લે જ મેળવી શકશો. લાંબા સમય સુધી પરીક્ષણ કર્યા વિના તમારા મિત્રને અંગત વિશ્વાસમાં લેશો નહીં.

રાજસિક મનની બીજાના દોષ જોવાની વૃત્તિ હોય છે. તે બીજાની ભૂલો અને અપકૃત્યોને યાદ રાખે છે અને તેમનાં સારા કૃત્યોને સહેલાઈથી ભૂલી જાય છે. આથી ઘૃણા વધે છે અને મનમાં વારંવાર ઊથલપાથલ થાય છે.

જે મન સત્વગુણથી વિહીન છે તે ક્યારે પણ બીજાનાં સુખોને પોતાનાં માની શકતું નથી અને તેથી હંમેશાં અશાંત રહે છે. તે બીજાના સારા ભવિષ્ય અને સદ્ગુણોથી પ્રસન્ન થતું નથી અને તેથી તેને ક્યારેય સંતોષ

મળતો નથી. આવું મન બીજાનાં દુઃખોને પોતાનાં સમજી શકતું નથી. તેથી તેનામાં કોઈ દયાભાવ ઉદ્ભવતો નથી. રાજસિક મન વિભાજન કરે છે, અલગ કરે છે, ભાગ પાડે છે અને ચાલાકીથી તોડી નાખે છે.

રાજસિક મનને પ્રેમ અને જાતીયવૃત્તિસભર નવલકથાઓ વાંચવાની ગમે છે. તેને અશ્લીલ ચિત્રો જોવાં ગમે છે અને અશ્લીલ ગીતો તથા સંવાદો સાંભળવાનું ગમે છે. તેને ઈન્દ્રિયોને બહેકાવે તેવું રોચક સંગીત ગમે છે.

તમસ ગુણ : તમસ, વ્યક્તિને પ્રમાદ, જડત્વ અને અંધકાર તરફ દોરી જાય છે. તામસિક વ્યક્તિ અશુદ્ધ અને વાસી ખોરાક ખાય છે, સુસ્તી અને નિંદામાં રત રહે છે, અર્થહીન કારણ કાઢી બીજાને નુકસાન પહોંચાડે છે. તેનામાં કોઈ દયા, ક્ષમાભાવ કે સહાનુભૂતિ નથી હોતી. તેની તર્કશક્તિ અજ્ઞાન દ્વારા બુઝી થઈ ગઈ હોય છે. તે બીજાને લૂંટી લે છે અને લોભ તથા કામનાઓથી ભરેલ રહે છે. તામસિક વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે પશુ જેવું વર્તન કરે છે.

સત્વગુણનું મહત્ત્વ :

સાચી માનસિક શાંતિ બહારથી આવતી નથી. જ્યારે મનનું અને વિચારોનું નિયંત્રણ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે પ્રાપ્ત થાય છે. તમારે વાસનાઓ અને અન્ય ઈચ્છાઓ પર કાબૂ મેળવવા મહાન પ્રયત્ન કરવો પડશે. ત્યારબાદ જ ચંચળ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવાની તીવ્ર ઈચ્છા નિયંત્રિત થઈ શકશે અને વિચારો સ્થિર થઈ શકશે.

હરિનામના જપ, આત્મનિરીક્ષણ, ઈશ્વરના ભક્તો સાથે સત્સંગ, ધ્યાન, હળવો અને શુદ્ધ આહાર, કઠોર તપસ્યા અને ધર્મગ્રંથોના અભ્યાસથી સત્વગુણનો વિકાસ કરી શકાશે.

સામાન્ય માણસ ક્યારેક જ તેના અંતરમાં રહેલ ઈશ્વરનો અવાજ સાંભળી શકે છે. તે શુદ્ધ વિચાર કરી શકતો નથી કે ઈશ્વરના સ્વરૂપ વિષે સંશોધન કરી શકતો નથી. જે નિઃસ્વાર્થ સેવા કરે છે અને જેનું મન શુદ્ધ છે તે જ ઈશ્વર વિષેના પવિત્ર વિચારો કરવાની શરૂઆત કરે છે. અંતરમાં તે ઈશ્વરની ઈચ્છા સમજી શકે છે.

મન સામાન્ય રીતે ઘણા અનોખા અને વિલક્ષણ વિચારો કરે છે. તે દરેકને ગેરમાર્ગે દોરે છે. તે પોતે આત્મવિચારણા કરતું હોવાનો ઢોંગ કરે છે, પણ વાસ્તવમાં તે કશું કરતું નથી. જો તમારી ધ્યાન કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય અને તમે કેટલાક મહિના ધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યો હોય, ઈશ્વરના દર્શનની ઈચ્છા ઉત્કટ અને સતેજ હોય તો તમે ખાતરી રાખજો કે આ વિચાર શુદ્ધ બુદ્ધિમાંથી ઉદ્ભવેલો છે.

બધી આધ્યાત્મિક સાધના સત્ત્વગુણના વિકાસાર્થે અને શુદ્ધ, મજબૂત અને તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિની પ્રાપ્તિ અર્થે કરવામાં આવે છે. સત્ત્વમાં વૃદ્ધિ, શુદ્ધિ અને નિર્ધારિત ઈચ્છાશક્તિ આપણને આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગે લઈ જવામાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિઓ

શાંત ઓરડામાં બેસો અને મનમાં ઉદ્ભવતા માનસિક વિચારો, ભાવો, લાગણીઓ, વૃત્તિઓ, આવેશો, કલ્પનાઓ અને તરંગોને નિહાળો. અંદરના માનસિક જગતની આ સૂક્ષ્મ સ્થિતિઓનો અભ્યાસ કરવામાં તમને ઊંડો રસ પડશે. તેમને મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિઓ કહેવામાં આવે છે.

અંતઃપ્રેરણા : અંતઃપ્રેરણા આપણને આપોઆપ કામ કરવા પ્રેરે છે. મનુષ્યજાતિમાં અને પશુમાં બે શક્તિશાળી અંતઃપ્રેરણાઓ રહેલ છે. આ છે પોતાની જાતને ટકાવી રાખવાની અને પ્રજનનની સહજવૃત્તિ. ભૂખ એ પહેલા પ્રકારની નિશાની છે અને કામેચ્છા એ બીજા પ્રકારની નિશાની છે.

પોતાની જાતને ટકાવી રાખવાની વૃત્તિ વિવિધ રીતે વ્યક્ત થાય છે. વ્યક્તિ સત્તા, નામ અને કીર્તિ ઝંખે છે. લોભને કારણે તે ગરીબ અજ્ઞાની લોકોનું શોષણ કરે છે. તે બીજા ઉપર હકૂમત જમાવવાની ઈચ્છા રાખે છે. જો આપણે ઈશ્વરના સતત સાંનિધ્યનો અનુભવ કરતા હોઈએ તો આપણે બીજાનું શોષણ કરવાનું છોડી દેવું જોઈએ. આપણે આધિપત્ય જમાવવાનું વલણ રાખવું જોઈએ નહીં.

ત્રીજી સહજવૃત્તિ છે, ટોળાં બાંધવાની વૃત્તિ. આ સંગાથ રાખવાની ઈચ્છા દર્શાવે છે. નિર્બળ વ્યક્તિ

સલામતી મેળવવા સબળ વ્યક્તિના સંગાથની ઈચ્છા રાખે છે. આપણે આગળ પણ કહ્યું છે કે કવિ બીજા કવિઓનો સંગાથ શોધે છે. ભક્ત બીજા ભક્તોનો સંગાથ શોધે છે. ગાયક બીજા ગાયકોનો સંગાથ શોધે છે અને દવાનો વ્યસની બીજા વ્યસનીનો સાથ શોધે છે. આ પણ ટોળા બાંધવાની વૃત્તિને કારણે છે.

આવેગ : આવેગ એ એકાએક આગળ વધવા પ્રેરિત કરનારું બળ છે. ત્રણ પ્રકારના આવેગ હોય છે. વિચારનો આવેગ, વાયાનો આવેગ અને કાર્યનો આવેગ. મૌનથી વાયાના આવેગને નિયંત્રિત કરી શકાય છે. ધ્યાનથી ખોટા વિચાર અને કાર્યના આવેગને નિયંત્રિત કરી શકાય છે.

જાતીય વૃત્તિના આવેગ અને વાયાના આવેગને નિયંત્રિત કરવા બહુ કઠિન છે. આવેગ કલ્પનાની સાથે ઘનિષ્ટ રીતે સંકળાયેલા છે. વિવેક, સંકલ્પ અને ઈશ્વર પરના ધ્યાન દ્વારા આવેગને કાબૂમાં લેવા જ જોઈએ.

ભાવાવેશ : ભાવાવેશ એ વિચાર અને કામના સંયોજન છે. દરેક ખ્યાલ ભાવાવેશથી રંગાયેલો હોય છે. જ્યારે ભાવાવેશ આવે છે ત્યારે તેનાં કંપનોથી મન ઉત્તેજિત થાય છે અને જ્યાં સુધી ભાવાવેશ શમી ન જાય ત્યાં સુધી વ્યક્તિના વિચારો અસ્તવ્યસ્ત અને વિકૃત રહે છે.

ગમો અને અણગમો એ મનના બે મુખ્ય ભાવાવેશો છે. બીજા બધા ભાવાવેશોનું આ બે શીર્ષક હેઠળ વર્ગીકરણ કરી શકાય. આશ્ચર્ય એ પ્રશંસા અને ભયનો સંયુક્ત ભાવાવેશ છે. પૂજ્યભાવ એ આદર, ભીતિ અને માનનો સંયુક્ત ભાવાવેશ છે. ઘૃણા એ ક્રોધ અને ઈર્ષ્યા મિશ્રિત ભાવાવેશ છે, જેનો દ્વેષ કરવામાં આવતો હોય તે વ્યક્તિનો મોભો નીચો જાય તો દ્વેષી મનુષ્યનો ક્રોધ શમી જાય છે.

જ્યારે આનંદ અનુભવાય છે ત્યારે મન વિશાળ બને છે અને ઠંડું થઈ જાય છે. જ્યારે દુઃખ અનુભવાય છે ત્યારે મન સંકુચિત થાય છે અને અત્યંત ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રોધ અને કામેચ્છા પશુ અને મનુષ્યમાં સમાન

હોય છે. તે મનની નિમ્ન પ્રકૃતિ સાથે સંબંધિત છે. મોટા ભાગના લોકો આ લાગણીના ગુલામ હોય છે.

ભાવાવેશ નિયંત્રિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો તમે શરીર નથી અને મન પણ નથી તેવી માન્યતાને મજબૂત કરવાનો છે. ચાલો, આપણે એક દાખલો લઈએ. તમે જ્યારે કહો છો કે 'મારો કોટ' ત્યારે પુરવાર થાય છે કે કોટ તમારાથી અલગ છે અને તમે કોટ નથી. તેવી જ રીતે તમે કહો છો કે - મારું શરીર, મારું મન, મારી ઈન્દ્રિયો. આ જ બતાવે છે કે તમે શરીર, મન અને ઈન્દ્રિયોથી જુદા છો. આ પુરવાર કરે છે કે તમે કોઈનાથી જુદા છો અને આ જુદું તત્ત્વ અંદર રહેલ આત્મા છે, જે ઈશ્વર સાથે અભિન્ન છે. આ રીતે તમે તમારા મન અને ભાવાવેશથી અલગ થઈ શકશો.

લાગણી : મનમાં ત્રણ પ્રકારની લાગણીઓ થાય છે - ધાર્મિક, નૈતિક અને સૌંદર્યલક્ષી. સૌંદર્યલક્ષી લાગણીઓ એટલે ઉદાત્ત અને સુંદર વસ્તુઓ પ્રત્યેનો પ્રેમ.

લાગણીઓ અને ઊર્મિઓ વાસ્તવિક અને ચિરસ્થાયી હોતી નથી, તે ઈશ્વરમાં સ્થિત થયેલી હોતી નથી. તે મન દ્વારા નિર્મિત થયેલી ભ્રમણાઓ છે.

મિજાજ : મિજાજ એ માનસિક સ્થિતિ છે. મૂળભૂત રીતે બે પ્રકારના મિજાજ હોય છે - આનંદનો અને હતાશાનો. આ મિજાજની વિવિધ માત્રાઓ મનમાં રમતી હોય છે. ગમગીનીભર્યો મિજાજ ધરાવતા લોકો તેમના તરફ અન્યના હતાશાયુક્ત વિચારો ખેંચી લે છે. આશા, વિશ્વાસ અને આનંદનો મિજાજ ધરાવતા લોકો બીજા પાસેથી આ જ પ્રકારના વિચારોને આકર્ષે છે.

પ્રાર્થના, કીર્તન, આનંદના વિચારો, ભાવનાયુક્ત 'ઠું'નાં ઉચ્ચારણો અને થોડું પ્રેરક સાહિત્ય વાંચવાથી હતાશાને દૂર કરી શકાય છે. હતાશા ઘણા કારણોથી ઉદ્ભવે છે; જેમ કે વાદળછાયો દિવસ, અનિષ્ટ લોકોની સોબત, અવકાશી તત્ત્વોની અસર, પેટનો દુખાવો અને જૂનાં માનસિક સંસ્કરણો પુનર્જીવિત થવાથી.

ધૂન અને તરંગો : મનમાં જ્યારે એકાએક ફેરફાર થાય છે તેને ધૂન કહેવામાં આવે છે. ધૂન ઝડપથી

ઉદ્ભવે છે અને ઝડપથી વિલય પામે છે. તમે જો ધૂનને તાબે થઈ જાવ તો તે તમને અહીં-તહીં અથડાવી મારશે અને અસ્વસ્થ કરી મૂકશે પણ તે માટે તેનાથી ગભરાવાની જરૂર નથી.

જેમ મોજાંઓ, લહેરો, સમુદ્રની સપાટી પર ઉદ્ભવે છે તેમ તરંગો, વિવિધ ઈચ્છાઓ, ખોટા ખ્યાલો અને લાગણીઓ મનની સપાટી ઉપર ઉદ્ભવે છે. તરંગી કાર્યોથી દુઃખ નિષ્પન્ન થાય છે. તરંગોથી આપણે છેતરાઈએ છીએ, લલચાઈએ છીએ, ગેરમાર્ગે દોરાઈએ છીએ. તરંગોને સમજશક્તિ દ્વારા કાબૂમાં લેવા જોઈએ. તરંગથી પ્રેરાઈને કામ કરશો નહીં. સમજશક્તિ અને ડહાપણને આધારે જ કાર્ય કરવાં જોઈએ.

તરંગી ખ્યાલ એ કલ્પના કરતાં નિમ્ન અને ઓછી અસરકારક માનસિક સ્થિતિ છે. તે નવો અને આનંદદાયક વિચાર છે. તે કવિને મદદરૂપ થઈ શકે પણ આધ્યાત્મિક સાધકને નહીં. તે આધ્યાત્મિક સાધક માટે બાધક છે. ધ્યાનના સમયે તે હવામાં કિલ્લા બાંધવાનું કામ કરે છે.

કલ્પના : કલ્પનાની શક્તિ દ્વારા મન પાયમાલી કરી નાખે છે. સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત વ્યક્તિ પણ કલ્પનાને કારણે કોઈ પ્રકારના કાલ્પનિક રોગથી પીડાય છે. કાલ્પનિક ભય દ્વારા શક્તિનો બહુ વ્યય થાય છે.

કલ્પનાઓ તમારા મનને એક વિષય ઉપર ઊંડું ચિંતન કરતાં અટકાવી બીજે દોરી જાય છે. તેની પાસે અતિરેક કરવાની શક્તિ છે. કોઈ માણસનો દોષ સાધારણ જ હોય પણ જો તે તમારો શત્રુ બની જાય તો તમે અતિરેક કરી તેના દોષને બહુ મોટું સ્વરૂપ આપી દેશો. તમે તેમાં વધારાના પણ દોષ નિહાળશો. આ અનિષ્ટ કલ્પના છે.

સ્વભાવ : માણસનો સ્વભાવ તેની આસપાસના વાતાવરણ, અનુભવો અને શિક્ષણથી બદલી શકાય છે, જોકે તેને સંપૂર્ણપણે ભાગ્યે જ બદલી શકાય છે. તેથી જ ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે કે જ્ઞાની પુરુષ પણ તેની પ્રકૃતિ (સ્વભાવ) અનુસાર વર્તે છે.

□ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

ત્રિમૂર્તિ અવતાર, તપસ્વી અને સિદ્ધ શ્રી અત્રિ મહર્ષિ અને સતી સાધ્વી, મહાપતિવ્રતા ઋષિપત્ની, શ્રી અનસૂયાના પુત્રને ભક્તિભરી શ્રદ્ધાંજલિ. બધા દેશોમાં, દુનિયાભરમાં, બધાં યુગલો પર આ દિવ્ય યુગલના આશીર્વાદ વરસો.

દિવ્ય ત્રિમૂર્તિ - બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વર - એક અનોખા દિવ્ય બાળક દત્તાત્રેય તરીકે અવતર્યા. ખરેખર હતા તો દત્તાત્રેય ત્રણ બાળકોરૂપે તે જન્મેલા નહિ, તે નિષ્પાપ ગર્ભાધાનરૂપે હતા. અત્રિ ઋષિ અને અનસૂયાને તેઓએ વરદાન આપેલું કે તેઓ કુદરતના ક્રમ પ્રમાણે સામાન્ય નિયમથી બાળકો તરીકે જન્મશે - આમ કહી તેઓ અંતર્ધાન થઈ ગયેલા. અનસૂયા આ ત્રણની માતા બની. વિશ્વસર્જક બ્રહ્માનો આવિર્ભાવ સોમત્રેય અને વિશ્વસંહારક રુદ્રનો અવતાર દુરાશ્વે. ભગવાન વિષ્ણુના અવતાર-દત્તાત્રેયમાં વિલીન થઈ બંને પોતાના ધામમાં પાછા ચાલ્યા ગયા. પાછળ તેમનાં અનોખાં સ્મૃતિચિહ્ન મૂકતા ગયા. બ્રહ્માએ કમંડળ અને માળા આપ્યાં. ભગવાન શિવે ત્રિશૂળ અને ડમરુ આપ્યાં. શંખ અને ચક્ર વિષ્ણુ ભગવાનનાં હતાં જ. આ પ્રમાણે ત્રિમૂર્તિ અવતાર - બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શિવાત્મક સ્વરૂપ - દત્તાત્રેય છે.

મહાન ઋષિ અત્રિ મહર્ષિનાં પત્ની, સાધ્વી, ધર્મપત્ની, સતી અનસૂયાની અપ્રતિરોધ્ય ભક્તિના સીધા પરિણામરૂપ આ આખું અવતરણ થયેલું. સ્વર્ગ, આકાશ અને પૃથ્વી ત્રણે લોકમાં તેમનું પતિવ્રતાપણું ખૂબ પંકાયેલું. ગૃહપત્ની તરીકે તેની પવિત્રતા એક સીમાચિહ્ન ગણાતી. તેની પવિત્રતાની શક્તિએ આ ત્રણ દેવોને બાળક બનાવી દીધેલા. આગળ જતાં તેમની પવિત્રતાની શક્તિ અને આ બાળકો માટેનો પવિત્ર પ્રેમ તેમણે માગ્યું તેવું વરદાન આપી શક્યાં.

આજની દુનિયાની બધી સ્ત્રીઓ પર આ સતી સાધ્વી અનસૂયાની કૃપા વરસી રહો! જીવનને પવિત્ર કરતી શુચિતાની મહાન પરમશક્તિથી સ્ત્રીઓ ભરપૂર થાય અને અત્રિ મહર્ષિની તપસ્યાની શક્તિ બધા સદ્ગૃહસ્થો પર કૃપા વરસાવે, જેથી તેઓ સદાચાર, પવિત્રતાની શક્તિ, આત્મનિયમન અને તેમના જીવનસાથી માટેની ઈમાનદારીથી પ્રકાશિત રહે. આજની દુનિયામાં આ ખાસ જરૂરી છે. મા-બાપનું ચારિત્ર્ય, સ્વભાવ, ચાલચલગતની પવિત્રતા અને વર્તનની પવિત્રતા જન્મ લેતા બાળકની સ્વાભાવિક પ્રકૃતિ નક્કી કરે છે. આનુવંશિક તેમજ શારીરિક રીતે બાળક મા-બાપ કરતાં અલગ કે જુદું નથી. તે બંને એક જ છે બાળકો મા-બાપનાં નવી પેઢીનાં રૂપો છે. ભાવી પેઢીનાં રૂપો છે. તેથી માતા-પિતા જેવાં હોય, જેવી તેમની આંતરિક સ્થિતિ કે અવસ્થા હોય, તેનાં મન અને ચિત્ત હોય તે મુજબનો બાળકોનો સ્વભાવ ઘડાય છે. આ બધી બાબતો બાળકોનું વર્તન નક્કી કરે છે.

માટે જો આવતી કાલનું જગત અસલ નૈતિક ચારિત્ર્ય ધરાવતા, આત્મ-સંયમી, મિતાચારી, પવિત્ર, ઉચ્ચ આદર્શવાન, શુચિતાવાન, શુભ ચારિત્ર્યવાન અને ઉચ્ચ વર્તનવાળા લોકોથી ભરેલ હોય તેમ ઈચ્છતા હો તો તે અનિવાર્યપણે જરૂરી છે કે તેઓ જે ઉદ્દગમમાંથી આવે છે તે એટલો જ ભવ્ય પ્રકૃતિનો હોય. જો એક પેઢી ભવ્ય આદર્શથી પ્રોત્સાહિત થયેલી હશે અને નક્કર નૈતિક મૂલ્યો ધરાવતી હશે તો આવતી પેઢી તેવી થવા પ્રેરાશે તેવાં મહાન નૈતિક મૂલ્યો ધરાવતી થશે.

માટે એક પરિણીત યુગલ અને તેનાં ફરજદો વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. બાળકો જોઈને મા-બાપ કેવાં હશે તેની કલ્પના થઈ શકે. માતા-પિતાને જાણીને પ્રજા કેવી

થશે તે અંદાજ શકાય, ભલેને એ સત્ય વાત હોય કે દરેક જીવાત્મા તેના પૂર્વજન્મના કર્મ-જનિત સંસ્કારો અને વાસનાઓ લઈને જ જન્મે છે. તપસ્વી, આત્મસંયમી, નગદ ચારિત્ર્ય અને વર્તન ધરાવતા મહર્ષિ અત્રિ અને પરિશુદ્ધ પાતિવ્રત્ય અને વિશ્વસનીયતાનાં પ્રકાશમાન ઉદાહરણ સતી અનસૂયા ભગવાનનાં પોતાનાં માતા-પિતા બનવા લાયક ઠર્યાં. આ ભગવાનરૂપ દિવ્ય ત્રિમૂર્તિ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વર જ હતા. તેણીનું પાતિવ્રત્યનું બળ અને ઋષિનું તપ દિવ્યતાનાં માતા-પિતા બનવાને ખૂબ જ યોગ્ય ઠર્યું.

દત્તાત્રેયની દિવ્ય કૃપા તમારા સૌ પર વરસો. તેઓ પરમ યોગી હતા. દક્ષિણામૂર્તિ માફક તે આદિ જગદ્ગુરુ હતા. તેમના જીવન પર ચિંતન કરો. તેના પર મનન કરો. તેમની દિવ્ય ઉપસ્થિતિ અનુભવો. સતી અનસૂયા અને અત્રિ મહર્ષિની પવિત્ર યાદ મનમાં તાજી કરો. પાતિવ્રત્યની શક્તિનો વિચાર કરો. ભક્તિભાવ ભર્યા દિલથી પ્રાર્થના અને ઉત્કટ યાતનાને લઈને દિવ્ય સ્વરૂપે જન્મ ધરવાની દિવ્ય કૃપાનો વિચાર કરો. ભક્તિભાવપૂર્ણ હૃદયની પ્રાર્થના કદી અપરિપૂર્ણ કે અનુત્તરિત રહેતી જ નથી. દત્તાત્રેયનો અવતાર આ પુરવાર કરે છે.

ગુરુ દત્તાત્રેયના બોધથી તરબોળ થાવ. તેનો એક આદેશ, એક બોધ ભગવત્યેતના ધરાવવાનો હતો. આત્મસાક્ષાત્કાર, ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પામો અને ભગવત્યેતનામાં સ્થિર થાવ, ત્યાં સુધી સતત, અખંડિત પ્રયત્નથી ઈષ્ટની સભાનતાની સ્થિતિ બનાવી રાખો. છેવટે બૌદ્ધિક સ્તર પર તો આમ કરો જ, કરો. તમે દિવ્ય છો તે બાબત તમારા મનબુદ્ધિમાં એક ક્ષણ માટે પણ કશી જ શંકાને સ્થાન ન આપો. “હું દિવ્ય છું. હું અજન્મા, અમર, સ્થળ-કાળથી પર, નામરૂપ સિવાયનો સનાતન આત્મા છું.” આ બાબત વિષે તમારી બુદ્ધિમાં દૃઢ માન્યતા રહેવી જોઈએ. આ સત્ય - “હું અરૂપ આત્મા છું. મને

કોઈ બંધન નથી. શરીર મને બાંધી શકે નહિ. મન મને પૂરી ન શકે. હું અસીમ, સર્વવ્યાપી દિવ્ય ચેતના છું. આ મારી ખરી ઓળખાણ છે. આ મારો સાચો સ્વભાવ છે” વિષે પૂરેપૂરી ખાતરી હોવી જોઈએ.

તમારી દિવ્યતા વિષે સતત સમર્થન કરતા રહી, તમારી અંદર, તમારા અંતરાત્મામાં એક ભાવ અને વિચારની અવસ્થા, એક બૌદ્ધિક માન્યતા વિકસાવો કે મારો સ્વભાવ પરમ દિવ્ય છે. આદિ ગુરુ, જગદ્ગુરુ દત્તાત્રેયની આ એક જ શીખ છે. કદી આત્મવિસ્મરણની ઊંઘમાં, અજ્ઞાનમાં પડવાની ભૂલ ન કરી બેસશો. તમારી દિવ્યતાની હંમેશ જાગૃતિની સ્થિતિમાં રહેવા હરહંમેશ યત્ન કરજો. આજે તેના આશીર્વાદ અને પ્રસાદના રૂપમાં આ એક વસ્તુ પામવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ, કારણ સદા હાજર એવા અમર આત્મા તેઓ છે, તેઓ નિત્ય અવતાર છે, પ્રત્યક્ષ દેવતા છે, એક જીવંત, અમર દિવ્યતાનું રૂપ પૃથ્વીના પટલ પર અવતરેલ છે. તેનો સીધો આદેશ છે : “સાવધાન - સાવધ રહો, તમારી સારભૂત પ્રકૃતિ, તમારી દિવ્યતાની ચેતનામાં મૂળ નાખી રહો.”

બધા શિષ્યો, બધા સાધકો, અન્વેષકો, જે આધ્યાત્મિક બોધ માટે પ્રિય અને પૂજ્ય ગુરુમહારાજ સ્વામી શિવાનંદજી પાસે આવતા તેમના મનમાં તેઓશ્રી એક વાત ઠોકીને બેસાડતા: “તમે આ શરીર નથી. તમે આ મન પણ નથી. તમે અમર આત્મા છો. આ વાત જાણી લો અને મુક્ત બનો.” આવા હતા ગુરુદેવ. સાંપ્રત સમાજને આ તેનો કેન્દ્રસ્થ સંદેશ, પૈગામ હતો. “જાગો, તમે આ નશ્વર માટીનું, હાડમાંસનું પિંજર નથી. અહંતાથી ભરેલ, અવિવેક, અજ્ઞાન અને સ્વાર્થપૂર્ણ અજંપાભર્યું મન તમે નથી. અસંખ્ય ભૂલો કરી બેસતી, ગોટાળામાં પડતી, અવિચાર અને અવિવેકથી તમને ગેરરસ્તે દોરતી આ નાની, સીમિત બુદ્ધિ તમે નથી. શરીર, મન, બુદ્ધિ અને તેનાં કાર્યક્ષેત્રો સીમિતતા

તેમજ અપૂર્ણતાનાં લક્ષણો ધરાવે છે તે યાદ રાખો.”

કૃપાપાત્ર, અમર આત્મા, સાવધાન! આ પૃથ્વી-ગ્રહ પર જન્મીને જે બંધનો-ઉપાધિઓ-તને વળગ્યાં છે. તે ત્રણે ઉપાધિઓથી તું સાચે જ પર છે. તારી ખરી ઓળખાણને સ્પર્શ કરી શકે નહિ કે બદલી શકે નહિ. એ પરિપ્રશ્ન કરો કે હું કોણ? જાતને ઓળખો અને મુક્તિ પામો. તું આ શરીર કે મન નથી. તું અમર આત્મા છે.” વીસમી સદીની માનવજાતને દત્તાત્રેયના મહાન બોધનો પડઘો આવી રીતે વહાલ, પૂજનીય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીએ પાડ્યો. પુરાતન કાળમાં, તે સમયના લોકો માટે જે સ્થાન દત્તાત્રેયનું હતું તે સ્થાન આપણે માટે ગુરુદેવનું છે.

ગુરુદેવના આશીર્વાદ, દત્તાત્રેયના આશીર્વાદ, સતી અનસૂયા અને મહર્ષિ અત્રિ ઋષિની આશિષ તમારી આધ્યાત્મિક જિંદગીને ભરપૂર કરે, દિવ્ય ચેતના અને જાગૃતિની ઉચ્ચ ઊંચાઈએ તમને ચઢાવે!

તમે જો જાણતા હો કે તમે પરમાત્માના અંશ છો,

જીવાત્મા પરમાત્માનો અંશ છે, તમે દિવ્ય છો, દિવ્યતા તમારી ઓળખાણ છે તો તમારો એ ધર્મ બની રહે છે કે તમે જે છો તે દર્શાવવા જ જીવો. તમે જે છો તેવા થવું-દેખાવું-તે તમારો સ્વધર્મ છે, તેથી વિરુદ્ધ દિશામાં જવું તે સત્યથી વેગળા થવા બરાબર છે.

તમારા ગુરુના બોધને વફાદાર રહેવું તે જ સાચું વર્તન છે. ગુરુના ઉપદેશથી અન્ય માર્ગે ચાલવું તે ખોટું વર્તન છે. તમે જે ગંભીર વ્રતો લીધાં છે તેનું પાલન કરવું તે સત્યાચરણ છે. વ્રતભંગ અસત્યાચરણ છે.

અંદર તેમજ બહાર તમારા જીવનની બધી પ્રવૃત્તિ સત્યમય હોવી જોઈએ. માટે તમારા પોતાના જીવનમાં અંદર તેમજ બહાર, આત્મપરક કે વિષયપરક, વ્યક્તિગત કે સમષ્ટિગત, સર્વવ્યાપી સત્યના સિદ્ધાંત પર ઊંડું ચિંતન કરો અને તમારા હૃદય-મંદિરમાં કરોડો સૂર્યના પ્રકાશથી ઉજ્જવળ, સત્યનાં પુષ્પોથી પૂજિત, મહાન આત્માની આરાધના કરો. તે સર્વોચ્ચ પૂજા છે અને તે જ તમારી સર્વોચ્ચ ફરજ છે.

□ ‘સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ’ માંથી સાભાર

યોગ અને આરોગ્ય પાના નં. ૧૭ ઉપરથી ચાલુ

કેવળ માત્ર એક જ દિવસ રહેતી હોય છે અને સદ્ભાગ્યે જો લાંબું ચાલે તો દશપંદર દિવસથી વધારે ભાગ્યે જ રહેતી હોય છે.

હાથપગનું ધ્રુજવું, નાની-નાની વાતોમાં આકળા-ઉતાવળ થઈ જવું, ઊંઘ ન આવવી, ખાવાપીવામાં અરુચિ અને પ્રમાદી કે આળસુપણું વગેરે સામાન્ય સમસ્યાઓ કે મુશકેલીઓનો સામનો નશાખોરોએ કરવો પડતો હોય છે. આલ્કોહોલથી ટેવાયેલા બંધાણીઓને માટે સાધારણ રીતે તેમની ટેવ છોડાવવા માટે benzodiazepinesનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને પછી ધીરેધીરે તેની માત્રા પણ શૂન્યવત્ થઈ જાય તેટલી કરી નાખવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયા લાંબી નથી. જો બંધાણી જાતે જ બંધાણમાંથી મુક્ત

થવા ઈચ્છતો હોય તો ૪ અઠવાડિયામાં જ સમાધાન સંભવી શકે. આના સિવાય diazepam અને chloradiazepoxideનો વપરાશ પણ કરવામાં આવે છે. આલ્કોહોલના મોટા ભાગના બંધાણીઓને સાધારણ રીતે તો disulfiramનો જ આધાર આપવામાં આવતો હોય છે પરંતુ આ disulfiramને ethyl alcohol સાથે કૂતરાં બિલાડાં જેવો સંબંધ છે અને તેથી તે આપવાથી દરદીને મોળ ચઢવી, ચક્કર આવવાં, ઊલટીઓ થવી અને તે સિવાય બીજી અનેક અનાવશ્યક અને વિપરીત અસર પણ થતી હોય છે અને આ અસરથી કંટાળીને જ બંધાણી બંધાણ છોડી દેતો હોય છે.

□ ‘યોગ અને આરોગ્ય’ માંથી સાભાર

સતત નામસ્મરણ કરતા રહો

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

પરમાત્માએ અહેતુકી (કારણ વગર થતી) કૃપા કરીને આપણને માનવશરીર આપ્યું છે. તેને અહંકાર-મમતાના વશમાં આવીને રાગદ્વેષમાં પડી નષ્ટ ન કરો, નહિ તો સમય વીતી જતાં પશ્ચાત્તાપ કર્યા સિવાય બીજું કંઈ કરવાનું રહેશે નહિ. માનવની સૌથી મોટી વિશેષતા તેને મળેલાં બુદ્ધિ-વિવેકથી છે. - 'બિનુ સત્સંગ વિવેક ન હોઈ' સત્ય નામ 'શ્રીરામ'નો જપ અને સત્સંગ તથા સ્વાધ્યાય કરતાં કરતાં, બધાં પ્રાણી માત્રમાં પરમાત્માને રહેલા જોઈને બધાંની સાથે પ્રેમ તથા મૈત્રીનો ભાવ રાખતાં જીવન જીવો, તેમાં જ કલ્યાણ છે. જીવનમાં બધું જ હોવા છતાં પ્રત્યેક વ્યક્તિને એક અભાવનો ભાવ સદા રહ્યા કરે છે. તે અભાવની પૂર્તિ પરમાત્મા શ્રીરામની શરણાગતિ જ કરી શકે છે. પરમાત્માના શરણે ગયેલી વ્યક્તિ સદા નિર્ભય તો બની જ જાય છે, પણ તેની સાથે સાથે સત્યે તેને જે દિવ્ય રસની ઉપલબ્ધિ થાય છે તે અવર્ણનીય છે.

પરમાત્મા સર્વરૂપ છે. બધાંની સાથે પ્રેમ-મૈત્રીનો ભાવ રાખતાં રાખતાં પરમાત્માના મંગળમય નામ 'શ્રીરામ'નું સ્મરણ કરો.

જ્યારે પરમાત્માનું મંગળમય નામ આપણાથી અલગ થઈ જાય ત્યારે સમજવું જોઈએ કે આ સૌથી મોટું દુર્ભાગ્ય છે. સતત નામસ્મરણ જપ કરતા રહો.

કુસંગને છોડો

મનુષ્ય ગમે તેવી નીચ વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધ બાંધીને પણ પોતાનું કામ કાઢી લે છે, પરંતુ આપણને

બધાંને જે મનુષ્યનું ખોળિયું મળ્યું છે તે પરમાત્માની સાથે સંબંધ જોડવા માટે મળ્યું છે. - કોઈ બીજી વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધ જોડવા માટે મળ્યું નથી, કારણ કે વ્યક્તિ થોડાક સમય માટે તમને સુખી કરી શકે છે, થોડાક સમય માટે તમને શાંતિ આપી શકે છે, પરંતુ જે પરમ સુખની આપણને ઈચ્છા છે, જે પરમ શાંતિની આપણને ચાહના છે, તે તો માત્ર પરમેશ્વરની કૃપાથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે અને જ્યાં સુધી આપણે પરમાત્માના નહિ થઈએ, જ્યાં સુધી આપણે પરમાત્મા સાથે સંબંધ નહિ જોડીએ, ત્યાં સુધી તે સુખ અને શાંતિ આપણને મળી શકે તેમ નથી. એટલા માટે આપણું સૌથી પહેલું કર્તવ્ય એ છે કે આપણે પરમાત્માની સાથે સંબંધ જોડીએ.

પરમાત્મા સાથે સંબંધ?

તે તો આપ બધા જાણો છો. ગોસ્વામી તુલસીદાસ મહારાજે બતાવ્યું :

'બિગરી જન્મ અનેકકી સુધરે અભી આજ'

અનેક જન્મ જન્માંતરથી જે સંબંધ બગડી ગયો છે તે હાલ આ ક્ષણે જ સુધરી શકે છે. વધુ સમય નહિ લાગે. આ ક્ષણે જ સુધરી શકે છે, શું કરવું?

'હો હુ રામ કો જપ તુલસી ત્યજ કુસમાજ'

ભગવાનમય બની જાઓ અને પરમાત્માના મંગળમય નામનો જપ કરો, કુસંગને છોડી દો તો હાલ આ ક્ષણે કલ્યાણ થઈ શકે છે.

□ 'પ્રેમામૃત'માંથી સાભાર

નમ્ર બનો

તમારે વિનમ્રતાનો મહાન સદ્ગુણ શીખવો પડશે. જ્યારે તમે કક્કો શીખો છો ત્યારે નમ્ર હો છો, પણ જ્યારે તમે યુનિવર્સિટીમાંથી ગ્રેજ્યુએટ થઈને બહાર પડો છો, પશ્ચિમના દેશોમાં જાઓ છો અને થોડી જ્ઞાનની ચોપડીઓ વાંચો છો ત્યારે તમે શ્રેષ્ઠ બની ગયા હો તેવું માની લો છો. તમે વિનમ્રતા, ભક્તિ અને ધર્મનિષ્ઠા જેવા સદ્ગુણોની અવગણના કરો છો.

સૂર્યમાં અનન્ય પ્રકાશ હોય છે. તમે તેના પ્રત્યે પૂજ્ય ભાવે જુઓ છો કે નહીં, તેની શક્તિને ઓળખો છો કે નહીં તેની તે દરકાર કરતો નથી. કદાચ તમે તેને વખોડી કાઢો તો પણ તે જીવનદાતા કિરણો તમારી ઉપર વરસાવશે.

જેનાં પીંછાંની કવિ સદાયે પ્રશંસા કરે છે તે પક્ષી ગહન વનમાં એકલું ઊડ્યા કરે છે. તે તેના સૌંદર્યને પ્રદર્શિત કરવા તમારી પાસે આવતું પણ નથી. વાસ્તવમાં તે માણસથી ડરે છે અને જ્યારે માણસ તેની પાસે જાય છે ત્યારે તે ઊડી જાય છે. તે તેની ફરજ બજાવવામાં અને સેવા કરવામાં સુખ અનુભવે છે. તેમાંનાં કેટલાંક ધરતીથી ઘણે ઊંચે ઊડે છે. તમે ભાગ્યે જ તેમને બીજી વાર જોઈ શકો.

જગતના બધા વૈજ્ઞાનિકો મળીને વાદળ બનાવી શકતા નથી. વાદળને તમારી સેવા કરવામાં સુખ મળે છે. મેઘગર્જનાઓની વચ્ચે તે તેનો શુદ્ધ જળનો કીમતી ભંડાર ઠાલવીને તમારી કદરની રાહ જોયા વિના અદૃશ્ય થઈ જાય છે, પણ માણસના દંભને જુઓ! જો તે તેના ભાઈને

પાણીનો પ્યાલો આપશે તો તે તેની સેવાની કદર થાય તેમ ઈચ્છે છે. તે તેણે કરેલા દાન તરફ અન્યનું ધ્યાન જાય તેમ ઈચ્છે છે.

તમે તમારા શ્વાસ દ્વારા પ્રાણને લો છો તેને જોયો છે? જ્યાં સુધી અંદર કોઈ મુશ્કેલી ઊભી ન થાય અને બહાર શુદ્ધ હવાની તંગી ન સર્જાય ત્યાં સુધી તમને એ પણ ખબર પડતી નથી કે તમે શ્વાસ લો છો છતાં પણ આ જીવન પ્રાણ રૂપી અદૃશ્ય ખજાનો વફાદારીથી તમારી સેવા કરે છે અને તમારું જીવન ટકાવે છે. તે રીતે ભગવાનનો નમ્ર સેવક મૂગે મોઢે અને કોઈનું ધ્યાન ન જાય તે રીતે કદરની અપેક્ષા વિના તેની ફરજ બજાવ્યે જાય છે. દંભ જ બદલો ઈચ્છે છે.

ચંદ્ર તેનાં પ્રસન્ન કરનારાં, શીત કિરણો ફેલાવે છે અને આમ તે ભગવાન અને તેમની સૃષ્ટિની સેવા કરવાનો સંતોષ લે છે.

ભગવાનના દરેક સર્જનમાં કેવી મહાનતા, કેવી મધુરપ, કેવું તેજ અને કેવી ઉપયોગિતા છે! ભગવાનનાં સર્જનોમાં સૌથી વધુ સુંદર છે, સૌથી વધુ ઉપયોગી તે છે, જે પોતાની ફરજ બજાવે છે અને પોતાનાં કાર્યો દ્વારા ભગવાનનો મહિમા ગાય છે. તેઓ પોતાની પ્રશંસા ઈચ્છતાં નથી. તેઓ તમારી સમક્ષ ખોટી બડાશ હાંકતાં નથી. જો તમે તેમનો ઉપહાસ કરો તો તે તેની દરકાર કરતાં નથી. માણસ એકલો જ તેની તુચ્છ બુદ્ધિ અને થોડી સમજથી તેણે જે કર્યું છે, તે જે કરી શકે છે અને તે જે કરશે તેનાં આખો દિવસ બણગાં ફૂંક્યા કરે છે.

□ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

બંધાણ - ૧ (Addiction)

જર્મનીના ફેન્કફર્ટ શહેરની એક સૂમસામ રાતે શિયાળો સૂસવતો હતો, હજુ બરફ પડ્યો ન હતો; પણ ઓંધાણ પૂરાં હતાં; બહાર ફૂંકાતો ઠંડો બરફ પવન મકાનની દીવાલો-બારી અને બારણાંને શીતળતામાં થથરાવી થિજાવતો હતો, તેવી રાતે અમો ડૉ. ક્રિસ્ટીનાને ત્યાં હતા. બહેન ક્રિસ્ટીના, તેનો ભાઈ, તેની માતા તે સૌ શિવાનંદ આશ્રમનાં જૂનાં ભક્તો હતાં. તે રાત્રે ક્રિસ્ટીનાને ઈમર્જન્સીમાં બોલાવવામાં આવી. તે દાંતની ડોક્ટર હતી. કોઈ સુપ્રસિદ્ધ ટીવી કલાકારને દાંતમાં અપાર દર્દ થતું હતું; અને દાંત હલી ગયો હતો; કદાચ કાઢી તો નાખવો જ પડે, બીજું કંઈ પણ કરવું પડે. મેં કહ્યું, ‘બહેન, આટલી મોડી રાતે, તું એકલી જાય છે, અમો સાથે આવીએ?’ અને તેની સંમતિથી તેનો ભાઈ અને અમે પણ સાથે ગયા. એક્સ-રે પાડવામાં આવ્યો. દાંતમાં સડો, પરુ, બધું સાફ કરીને કાઢવું જ પડે તેમ હતું. માટે લોકલ એનેસ્થેસિયા આપીને કાઢવા માટે પકડથી દાંત ખેંચવા પ્રયત્ન કર્યો તો તે દરદીએ ભયંકર ચીસ મારી. જાણ થઈ કે તેને તે જગ્યા ખોટી કરવા માટે આપવામાં આવેલ એનેસ્થેસિયાની અસર થઈ જ ન હતી.

ફરીથી નવી શીશી તોડી થોડો વધુ ડોઝ પરંતુ તેને અસર થઈ જ નહીં. તેને બોલવાની મોટી તકલીફ હતી, પરંતુ જે કંઈ જાણ થઈ તે એ કે તે દરદી જબરો બંધાણી હતો. તે પહેલાં સિગારેટ પીતો. પછી ગાંજો, ચરસ, એલ.એસ.ડી. ત્યાર બાદ પેથિડીનનાં ઈન્જેક્શન લેવા માંડ્યો. જીભ ઉપર વીંછીના અને સર્પના દંશ લેવા માંડ્યો અને નશાખોરીની આદતે તેના લોહીના ટસિયા કે શરીરની રગેરગમાં આ કેફી તથા માદક દ્રવ્યોની એટલી બધી અસર કરી દીધી કે બહારથી આપવામાં આવતાં ઘેન લાવવાનાં આવશ્યક તબીબી ઈન્જેક્શનોની કોઈ અસર

જ ન થાય.

પરંતુ આ તો બહુ જ પ્રારંભિક અવસ્થા છે. આપણા ઓળખાણવાળા એક ડોક્ટરનો દીકરો પણ ડોક્ટર હતો. મોટા ઘરનો દીકરો. પોતાની સાથે જ અભ્યાસ કરતી, પોતાની જ્ઞાતિની જ એક છોકરી ઉપર એણે નજર માંડી. છોકરી દેખાવડી હતી. નમણી હતી. હોશિયાર હતી, પણ મધ્યમવર્ગના સાધારણ પરિવારમાંથી આવતી હતી. છોકરો મોટા ઘરનો દીકરો, પણ શરીર ખૂબ ભારે. સ્થૂળ કાયા. રૂપરંગ જેવું કંઈ નહીં. એમ.બી.બી.એસ. થયો તે મોટી વાત. આગળ કંઈ ભણવા-બણવાની કોઈ વિશેષ રુચિ નહીં, પરંતુ પિતાનું નામ મોટું. સમાજમાં પૂજાય. પાંચ માણસ વચ્ચે પુછાય. બાપને ત્યાં બે હોસ્પિટલો પણ ખરી. બંને મળી ૮૦ જેટલા ઈન્ડોર પેશન્ટને દાખલ કરી શકાય તેવી વ્યવસ્થા. આમ, આ બધાંના જોરે દીકરીના પિતાએ ખુશીખુશીથી પોતાની દીકરીના મનને જાણ્યા વગર આ ડોક્ટરને પરણાવી દીધી. દીકરી પરણ્યા પછી પણ ભણી. એમ.ડી. થઈ. ડી.જી.ઓ. થઈ. પ્રસૂતિશાસ્ત્રની પંડિત થઈ. ધણી હાથમાં સ્ટેથોસ્કોપ લઈને હોસ્પિટલમાં આંટા મારવાને જ ટેવાયેલો. દર્દી પોતાની નાડ તેના હાથમાં સોંપતા નહીં. પત્ની ડોક્ટરને ત્યાં દર્દીઓનું કીડીયારું ઊભરાતું. પત્નીને ચોવીસે કલાક ઈમર્જન્સી ઓપરેશન દર્દીઓ અને વિઝિટો, પતિને કામ વગર એકલા બેસવું, એકલવાયું જીવન, પોતામાં કંઈ ખામી છે તેવી નાનમ, આમ બંને વચ્ચે અંતર વધતું ગયું. ઉદાસ જીવનની ઉદાસી ડોક્ટરે સિગારેટો ફૂંકવામાં કાઢવા પ્રયત્ન કર્યો અને પછી પેથિડીન ઈન્જેક્શનો જાતે જ પહેલાં અઠવાડિયે એકાદ વાર પછી બે કે ત્રણ વાર? પછી દરરોજ લેવાની ટેવ પાડી, સૂઈ રહેવું. અને એક દિવસ

અચાનક જ તે સદા માટે પોઢી ગયો.

આપણા સમાજમાં બંધાણીઓની તો બધી બહુ પ્રકારની વાતો જાણવા મળશે. બંધાણી બંધાણ પૂરું કરવા પૈસા ન મળે તો ઘરમાં ચોરી કરવી, ફર્નિચર, રાયરચીલું વેચી નાખવું. ઘી-તેલના ડબ્બા વેચી નાખવા વગેરે અનેક કુટેવોના ભોગ બની જાય છે. આ લત એવી છે કે તે લતે ચઢ્યો તે પડ્યો જ સમજો. તેને તેના બંધાણની તલપ જ્યારે લાગે ત્યારે તે શુંનું શું કરી નાખશે, તેનો ભરોસો નહીં.

ત્યારે પ્રશ્ન સંભવે છે કે શું યોગવિદ્યા આવા મિત્રોને ફરીથી નવજીવન આપી શકે? Of Course! Why Not! જો બંધાણી જાતે સુધરવા માગતો હોય તો કશુંયે અસંભવ નથી. તે સમયે તેને ધિક્કારવાથી નહીં, તેના પ્રત્યે પ્રેમ અને સદ્ભાવ દર્શાવવાથી. તેને જો આપણામાં આસ્થા જાગે, આપણે તેના હિતેચ્છુ છીએ, તેવું એક વાર સમજાય તો પછી બધું બરોબર પાર ઊતરે.

તે બધા પૂર્વે આ બંધાણ શું છે, ક્યાંથી આવે, શેનું થાય? વગેરે સમજાએ.

એક વાત તો જગજાહેર છે કે પહેલાં માણસ ટેવ પાડે છે; પછી ટેવ માણસને પાડે છે. આવી કોઈ પણ ટેવ કે જેના ઉપર આપણું નિયંત્રણ ન હોય અને તે ટેવના આપણે ગુલામ થઈ જઈએ તેને તે ટેવનું બંધાણ કહેવાય.

વિશ્વમાં દરેક વસ્તુનો ઉપયોગ છે; પરંતુ તે ઉપયોગ અસ્થાને, અસમયનો કે દુરુપયોગ થાય ત્યારે તે કમશ: કુટેવ અને પછી બંધાણમાં પરિણમતો હોય છે. કોઈ પણ વધુ દવા, પદાર્થ કે કેફી દ્રવ્યો કે જેની તબીબી સલાહ ન હોવા છતાં પણ વપરાશની ટેવ પાડવામાં આવે અને પછી ધીરેધીરે તે દ્રવ્યોના વપરાશ વગર ચલાવી શકાય જ નહીં; તેના વગર લાયારી થઈ જાય, માણસ-બંધાણી સાવ બાપડો બની જાય તેને આપણે બંધાણ કે (Addiction) કહીએ છીએ. સમાજમાં આવો બંધાણી આવકારને પાત્ર તો નથી. સમાજ તેને જાકારો દે છે. પરિવારના લોકો તેનાથી ત્રાસી જાય છે અને ચોપાસથી

ધક્કા પામતાં તે બંધાણીને એકમાત્ર બંધાણનો જ આશરો જ બાકી રહી જાય છે.

-સામાન્ય રીતે નશો કરવામાં વપરાતાં માદક દ્રવ્યો

૧. પાન, તમાકુ, માવો, પડીકી, ગુટકાઓ, સુગંધી સોપારીઓ, સિગારેટ વગેરે. (આ બધામાં નશો થાય તેવાં કેફી અને માદક દ્રવ્યોનો ઓછાવતે અંશે ઉપયોગ કરવામાં આવે જ છે.)

૨. તાડી, દેશી દારૂ કે વિલાયતી દારૂ, આલ્કોહોલ, બિયર, શેમ્પેઈન, ટ્રીપલ એક્સ, બ્લેક બુલ વગેરે

૩. ઓપિઓઈડ (Opioids): અફીણ, બ્રાઉન સુગર, (હેરોઈન-Heroin) ઈન્જેક્શન લઈ શકાય તેવાં દ્રવ્યો કે દવાઓ, Morphine, Pethedine, Fortwin વગેરે.

અફીણના છોડ (Poppy) માંથી બનાવેલી કેપ્સ્યુલને પાણીમાં મેળવીને.

૪. ચરસ, ગાંજો કે ભાંગ (Cannabis Products).

૫. ઘેનની ગોળીઓ કે દવાઓ - Sedative Hypnotics Diazepam, Mandrex, Barbiturates

૬. કોકીન (Cocaine) કે કેફિન (Caffeine) વગેરે.

ઉપર જણાવેલ લિસ્ટનો કોઈ અંત જ નથી. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે જ્યારે બંધાણી આ બધાં બંધાણોથી સંતોષાતો નથી ત્યારે વધુ ને વધુ નશો કરવા માટે વીંછી અને સર્પના દંશ પણ જીભ ઉપર લેતો થઈ જાય છે.

બંધાણ થવાનાં મુખ્ય કારણો

૧. કુસંગ: ખોટી ટેવોવાળા મિત્રોની સંગત કે કુસંગ,

૨. કુતૂહલતા

૩. પારિવારિક સમસ્યાઓ કે કામધંધા વગરનું બેઠાડું જીવન.

૪. કુદરતી પરિસ્થિતિનાં પ્રબળ કારણો : ખૂબ જ મહેનતુ લોકો મહેનત પછી થાક દૂર કરવા - જ્ઞાનતુંઓને અજાણ્યે જ નબળાં પાડી નાખે તેવો નશો કરવાને ટેવાયેલા લોકો અથવા તો કામ વગર

બેઠેલા સમય પસાર કરવા નશો કરતા લોકો; ઠંડા પ્રદેશમાં રહેતા અભણ લોકો.

૫. સામાજિક કે ધાર્મિક કાર્યક્રમોના ભાગરૂપે નશો કરવાની ટેવ.

૬. દવાના રૂપે આરંભમાં અને પછી બંધાણ થઈ જવું.

બંધાણીની ઓળખ :

દરેક સમયે બાહ્ય ચિહ્નોથી જ માત્ર બંધાણીને ઓળખી શકાય તેવું જરૂરી નથી. તે માટે તેને શાંતિથી પોતાની પાસે બેસાડીને તેની બધી જ જાતની પૂરેપૂરી વિગત મેળવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તે છતાં થોડાંઘણાં એવાં ચિહ્નોથી પણ માણસ બંધાણી છે કે કેમ તેની સાધારણ ઓળખ તો થઈ જ શકે, તેમાંનાં કેટલાંક મુખ્ય ચિહ્નો નીચે પ્રમાણે છે:

૧. કંઈ પણ કામ સોંપવામાં આવે તો તેમાં અનિયમિતતા અને કામ કરવાની અરુચિ. આવું જ ભણવાની બાબતમાં પણ ખરું જ!
૨. કામ અથવા ભણતરમાં ભોપાણું!
૩. જીવન-વ્યવહારમાં ઢંગધડો કંઈ જ નહીં અને મનમોજી.
૪. પૈસા વાપરવાની બાબતમાં ઉડાઉપણું.
૫. નહાવું-ધોવું કે સાફસૂફી અથવા અંગત આરોગ્ય સંબંધી પૂરી બેદરકારી.
૬. ભૂખ ન લાગે- **anorexia** : ખાવાપીવામાં અરુચિ.
૭. બોલતાં-ચાલતાં અટકાઈ જવું; થોથરાવું; આંખો લાલ રહેવી વગેરે.
૮. તેમના પરિસરમાં-તેમના રહેઠાણમાં ખાલી બાટલીઓ, એલ્યુમિનિયમ ફોઈલ, નાના પૂંઠાંના ટુકડાઓ અથવા તો ધાતુની ભૂંગળીઓ કે ટ્યૂબ, દીવાસળી કે બોક્સનાં ખાલી ખોખાંઓ, ઈન્જેક્શનની ખાલી સીરીંજો તથા સોઈ વગેરે મળે તે.
૯. સામાન્ય મિત્રમંડળને છોડી નવી મંડળીમાં જોડાવું વગેરે.

બંધાણીને મદદ કરવાની સામાન્ય રૂપરેખા :

૧. બંધાણી શોધી કાઢવો અને બંધાણ છોડે તે માટે પ્રેરિત કરવો.
૨. વિચાર-વિનિમય
૩. નશાબંધી (detoxication) સંબંધી સલાહસૂચન.
૪. જે કંઈ સલાહસૂચન આપવામાં આવે તે પછીની આવશ્યક સારસંભાળ, નશો છૂટી ગયા પછી તેમની કાળજી, સમાજમાં તેમનું પુનર્સ્થાપન
૫. ફરીથી નશો ન કરે તે માટે જાગ્રત પ્રયત્ન અને સાવધાની.

જો રોગી પોતાની જાતને વફાદાર ન હોય અથવા તો જ્યાં સુધી તે જાતે નશો કરવાની અંતર-ઈચ્છાને ન છોડી દે ત્યાં સુધી તેના પ્રત્યે પ્રેમ, સદ્ભાવ અને સહાનુભૂતિ દેખાડવાં જરૂરી. અન્યથા થોડા સમયનો સંયમ જ્યારે ઊઠી જાય, ત્યારે મહાભયંકર જવાળામુખીની જેમ વધુ જોરથી અને બમણા વેગથી તે ફરીથી નશાના બંધનમાં બંધાઈ જાય છે. આટલી તબીબી સલાહ અને આવશ્યક સૂચના તો દરેક પરિવારને હોવી જ જોઈએ. મનોવૈજ્ઞાનિકોની અવારનવાર સલાહ લેવાનું, પારિવરિક સંમેલન, દરરોજ સાંજે ઘરસભા, થોડી આવશ્યક હોમિયોપેથિક ટ્રીટમેન્ટ અને કમશ: ચરસ-ગાંજો બંધ થાય અને નશો ન થાય તેવી આવશ્યક આયુર્વેદિક કે અંગ્રજી દવાઓની સારવાર.

બંધાણીને આખાયે શરીરમાં દુખાવો થાય, કળતર થાય; ઝાડા થાય, અનિદ્રા, ભૂખ ઊડી જાય, શરીરમાં ખૂબ જ શિથિલતા અથવા તો શરીર કોથળા જેવું થઈ જાય તેમ પણ બને. ઊબકા આવે, મોળ ચઢે, ચક્કર આવે (lacrimation), ગમે ત્યારે ઈન્જેક્શન લઈ લેવાની ટેવ.

ખાસ કરીને તેમને જો બંધાણ છોડાવવામાં આવે તો પણ આ પીધા કે ખાધા વગર રહેવાની વૃત્તિ

અનુસંધાન પાના નં. ૧૨ ઉપર

શ્રુતિએ કહ્યું છે :

“દ્વે વિદ્યે વેદિતવ્યે પરોશ્ચૈવ અપરાચા |

માનવજીવનની ઉત્ક્રાંતિ અને અભ્યુદય માટે ઈહલોક અને પરલોક બંનેનું જ્ઞાન ઉપાર્જન કરવું આવશ્યક છે.

શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે -

આ સંસારમાં ત્રણ વસ્તુ ઈશ્વર અનુગ્રહથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧. મનુષ્યત્વ ૨. મુમુક્ષુત્વ ૩. મહાપુરુષોની સંગતિ

મનુષ્યત્વ :- મનુષ્યજન્મ અતિદુર્લભ છે. કેટલાય પૂર્વજન્મોનાં પુણ્યકર્મ ઉદિત થાય છે ત્યારે અનેક યોનિઓના ચક્રર કાપ્યા પછી મનુષ્યદેહની પ્રાપ્તિ થાય છે. દરેક જીવ માત્ર ચાર ક્રિયામાંથી પસાર થાય છે - આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન, પરંતુ મનુષ્યને પરમાત્માએ વિશેષ અધિકાર આપ્યો છે - વિવેકબુદ્ધિ, જેનો ઉપયોગ કરીને મનુષ્ય પોતાના અંતિમ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરી શકવા સમર્થ છે. મનુષ્ય પાસે આત્મ-સભાનતા છે, જે બીજા જીવો પાસે નથી. માટે જ મનુષ્યજન્મ અતિમૂલ્યવાન છે.

મુમુક્ષુત્વ:- ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા - ‘તમને દુનિયાના બધા જ વિષયોનું જ્ઞાન હોઈ શકે, પરંતુ ‘હું કોણ છું’ એ વિષયનું જ્ઞાન ન હોય તો તેનો કોઈ અર્થ નથી.’

મુમુક્ષુત્વ એટલે સ્વયંને જાણવાની ઈચ્છા. પરમાત્માને જાણવાની ઈચ્છા, તડપ, ઉત્કંઠા.

સ્વયંને જાણવાની ઈચ્છા એટલે પોતાના સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું. હું કોણ છું, ક્યાંથી આવ્યો, હવે પછી હું ક્યાં જવાનો, હું અહીં આ જગતમાં, સંસારમાં શા માટે આવ્યો, મારો અહીં આવવાનો કાંઈક ખાસ હેતુ હોવો જોઈએ અને તે હેતુ શું છે, હું શું કામ કરવા જગતમાં આવ્યો છું અને શું કામ કરી રહ્યો છું, મારાં સ્ત્રી - પુત્રાદિક ખરેખર મારાં જ છે કે હું કશાક ભ્રમમાં છું, હું કોનો છું - આવા અનેક પ્રશ્નોમાં કુતૂહલ, જિજ્ઞાસા પેદા થાય અને

તેનું અનુભવ સહિતનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું.

પરમાત્મા સંબંધી જ્ઞાન એટલે પરમાત્મા કોણ છે, શું છે, છે કે નહીં, હોય તો દેખાતો કેમ નથી, ના હોય તો આ જગતનું સંચાલન કોણ કરે છે, આ જગતની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, લય વગેરે કોણ કરે છે, શા માટે કરે છે, તેનો હેતુ શું છે વગેરે અનેક પ્રશ્નોમાં કુતૂહલ - જિજ્ઞાસા પેદા થવી અને તેનું અનુભવ સહિતનું જ્ઞાન થવું.

આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા, ચૈતન્યની ઊંચી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા ‘મુમુક્ષુત્વ’ જોઈએ.

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ તેમના પૂર્વાશ્રમમાં મેડિકલ કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા હતા ત્યારથી જ મુમુક્ષિત હતા. તેમણે તે સમયે તેમના મિત્રોને ભાવવિભોર થઈને કહ્યું હતું, ‘હું કોલેજમાં એનેટોમી ભણ્યો. મેં માણસનું શરીર ઓપરેશન કરીને જોયું છે, પણ અંદર કોઈ જગ્યાએ મને આત્મા જોવા મળ્યો નહીં. આત્માને જોવા માટે અહંકારનું ઓપરેશન કરી તેને દૂર કરવો પડે અને નિષ્કામ સેવા જ એક એવું શક્તિશાળી શસ્ત્ર છે, જેનાથી અહંકારનું પાણી ઉતારી શકાય છે. હું રોજ નિષ્કામ ભાવે સેવા કરીશ અને આર્ત હૃદયથી પ્રભુને હંમેશાં યાદ કરતો રહીશ.’

ગુરુમહારાજે મલાયામાં ડોક્ટર તરીકેની કારકિર્દી શરૂ કરી. તેઓ ‘ગરીબોના ડોક્ટર’ તરીકે ઓળખાતા. વિનમ્ર સેવા અને અદમ્ય કરુણા વડે તેમણે લોકોનાં હૃદય જીતી લીધાં. ડોક્ટરને જ્યાં ને ત્યાં દુઃખ અને ઉપાધિનાં દર્શન થયાં. કેટલાંક શરીરથી દુઃખી હતાં તો કેટલાંક મનથી દુઃખી હતાં. કેટલાક ગરીબ માણસો પેટે પાટા બાંધીને જીવન પસાર કરતા હતા. આ બધું જોઈને ડોક્ટરનું હૃદય રડી ઊઠ્યું. એવા અનેક માણસો હતા કે જેઓ મરવા વાંકે જીવી રહ્યા હતા અને મોત ક્યારે આવે તેની રાહ જોતા હતા. જીવન કરતાં મૃત્યુને તેઓ વધારે સારું માનતા હતા, તો વળી કેટલાક મોતનું નામ યાદ આવતાં જ ધ્રુજ જતા હતા. મરવાનો વખત આવશે ત્યારે શું કરીશું એવી ચિંતામાં કેટલાક માણસો

દિવસ પસાર કરતા હતા. કોઈ મોતને સામે ચાલીને બોલાવતું હતું, તો કોઈ જીવનથી હારી જઈને આપઘાતનો માર્ગ અપનાવતું હતું. માનવીની આ તે કેવી કરુણતા!

ડૉક્ટરનું દિલ હયમથી જતું.

હોસ્પિટલમાં પણ તેમને દરરોજ દુઃખની સાથે લડાઈ કરવી પડતી. મલાયામાં એકાએક મેલેરિયા અને સ્પેનિશ ફ્લૂનો વાવર શરૂ થયો. જોરશોરથી મૃત્યુઘંટ વાગવા માંડ્યો. અસંખ્ય લોકો મોતને ઘાટ ઉતરી ગયા. નજર સામે જ માણસોને મરતા જોઈને તેમને થયું: ‘આ નિરાધાર માણસો? તેમને કોણ બચાવે? આવી શક્તિ કોની પાસે છે?’

‘આ મૃત્યુ શું છે? મૃત્યુ શું માણસને ભયંકર દુઃખનો અનુભવ આપતું હશે? માણસની અંદર એવું કોણ છે એવી કઈ વસ્તુ છે, જે મરી જાય છે?’ ડૉક્ટરે આ બાબત ઉપર ઘણો વિચાર કર્યો, પરંતુ મૃત્યુનો ભેદ તેઓ ઉકેલી શક્યા નહીં.

આ મુમુક્ષાને કારણે તેમને જ્ઞાની પુરુષોએ બતાવેલા માર્ગે આગળ વધીને અમરતાના સામ્રાજ્યમાં પહોંચવાની પ્રબળ ઈચ્છા થઈ. આ આધ્યાત્મિક તણખાનું તેમણે જતન કર્યું અને તેની એક ઉજ્જવળ જ્યોત બની ગઈ. તેમને પ્રકાશનું દર્શન થયું. મુમુક્ષિત ડૉક્ટર હવે આધ્યાત્મિક વિકાસના એવા પગથિયા પર આવી પહોંચ્યા કે તેમણે પરિવ્રાજક યોગ અપનાવ્યો, જેને કારણે આપણને આવા મહાન સંતનું સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત થયું.

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજનું પ્રાકટ્ય વૈભવશાળી કુટુંબમાં થયું હતું, છતાં તેઓ એકદમ સાદું જીવન વ્યતીત કરતા હતા. તેમણે માત્ર દસ વર્ષની કુમળી વયે વહાલી માની છત્રછાયા ગુમાવી. ત્યારે જ એક પરમ સત્ય તેમની નજર સમક્ષ તરવરવા લાગ્યું કે આખું સાંસારિક જીવન મિથ્યા છે અને મર્ત્ય માનવી માટે તો સંતોએ પ્રબોધેલો પંથ જ યોગ્ય માર્ગ છે. તેવામાં તેમને સ્વામી રામદાસનું ‘પ્રભુની શોધમાં’ નામનું અદ્ભુત પુસ્તક પ્રાપ્ત થયું. તેમાં સ્વામી રામદાસના કેટલાક ઉદ્ગારો છે, જેવા કે- ‘ઓ રામ! તું જ છે મારો પિતા, માતા, બંધુ, સખા, વિદ્યા, દ્રવ્ય, કીર્તિ

અને તું જ છે મારું સર્વસ્વ! તું જ મારો એકમાત્ર સહારો છું. તારામાં, કેવળ તારામાં તું મને સમાવી દે પ્રભુ! આવા ભક્તિમય ઉદ્ગારો દિવ્ય પ્રેમની ઝંખનાથી એમના હૃદયને ભાવવિભોર કરી દેતા. ઈશ્વર અને સંતો માટેની એમની ઝંખના ઉત્તરોત્તર વધતી ચાલી, જે મુમુક્ષુત્વએ એમને પોતાના ગુરુ સ્વામી શિવાનંદ સાથે ભેટો કરાવી દીધો, જેથી વીસમી સદીના આધ્યાત્મિક નવજાગરણનો ઈતિહાસ સર્જવા માટે એક વિરલ વિભૂતિ, મહાન સંત સ્વામી ચિદાનંદજીનું સાન્નિધ્ય આપણને પ્રાપ્ત થયું.

મહાપુરુષોની સંગતિ: ‘ગુરુ વગર જ્ઞાન નહીં, ગુરુ વગર ગોવિંદ નહીં! જ્ઞાન ઉપાર્જન માટે મહાપુરુષોની સંગતિ અતિઆવશ્યક છે. આપણે ભૌતિક જીવનમાં હોઈએ કે આધ્યાત્મિક જીવનમાં હોઈએ.

ભૌતિક જીવન એટલે શારીરિક જીવન.

આધ્યાત્મિક જીવન એટલે માનસિક-બૌદ્ધિક જીવન. ભૌતિક જીવનમાં જો આધ્યાત્મિક જીવન નહીં હોય તો સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકશે નહીં.

આપણે પૂજા-પાઠ, મંત્રજપ, સત્સંગ કરતા રહીએ પણ વિવેક પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી આ સાધનોમાં પૂર્ણતા આવતી નથી. વિવેક વગર વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુતા સફળ થતાં નથી, માટે આવશ્યકતા છે - ગુરુની, મહાપુરુષની સંગતિની.

ગુરુ અજ્ઞાનને દૂર કરી જ્ઞાનનો પ્રકાશ કરાવી આપે. તમસને, જડતાને ધરમૂળથી ઉખેડી નાખે અને સાત્વિકતાસભર જીવન બનાવે અને જીવનમાં જાગ્રતતા લાવી તેને અર્થપૂર્ણ દિશામાં આગળ ધપાવે. પૈસો ટકો અને સુખસગવડ એ જ કંઈ જીવનનું ધ્યેય નથી, તેની પાછળનું જે નિશ્ચિત ધ્યેય છે તે સિદ્ધ કરવા માટે પ્રેરે. પોતાને પોતાનું જ્ઞાન કરાવી દે, સત્યનું જ્ઞાન કરાવી દે.

આપણે સદ્ભાગી છીએ-મનુષ્યત્વ પણ છે, મુમુક્ષુત્વ પણ છે અને મહાપુરુષની સંગતિ પણ છે. આપણો આગળનો જીવનપથ ઉજ્જવળ બને અને આપણા જીવનમાં પ્રેમ, પ્રકાશ અને પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ થાય એ જ પ્રાર્થના.

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર દર્શીકેશમાં મળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાથે રહેતા સંન્યાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વ્યંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ દેવયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

મૃત પાછળ રુદન

હૈદરાબાદથી એક ભાઈ ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આવ્યા હતા. ગુરુદેવે જોયું કે તેઓ ખૂબ બેચેન લાગતા હતા અને તે માટેનું કારણ પૂછ્યું.

“સ્વામીજી, એક માસ પહેલાં જ મારા મોટા દીકરાનું મૃત્યુ થયું છે.”

અને તેમની આંખોમાંથી અશ્રુનો ધોધ વહ્યૂટ્યો.

ગુરુદેવ પણ તે ભાઈના દુઃખમાં ભાગ લઈ મોટેથી રડવા લાગ્યા! મુલાકાતીને આશ્ચર્ય થયું. તે પોતાનો શોક ભૂલી ગયો અને ગુરુદેવ સ્મિત કરતા દેખાયા!

“મારાં કેટલાંયે બાળકો, મારાં કેટલાંયે ભાઈઓ અને માતાઓ આજે મરણ પામ્યાં છે. તેમની ખોટ પડી તેના શોકમાં હું રુદન કરું છું” ગુરુદેવે તેમને કહ્યું.

તે ભાઈ ગુરુદેવનું કહેવાનું સમજી શક્યા નહિ એટલે ગુરુદેવે સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું: “તમે જેને તમારો પુત્ર માનો છો તે ફક્ત એક વ્યક્તિ માટે જ કેમ શોક વ્યક્ત કરો છો?”

જગતમાં જે કંઈ મૃત્યુ પામે છે તે બધાંને માટે રડો. તમે તે કરી શકો છો? તમારા પુત્રના મૃત્યુ અને કેલિફોર્નિયાના અમેરિકન ખેડૂતના દીકરાના મૃત્યુ વચ્ચે શું તફાવત છે?”

“જો તમે બધાંને માટે રોતા હો તો તમારી આંખોમાંથી આંસુનો પ્રવાહ સતત વહેતો રહેવો જોઈએ.

જો તમે તે ન કરી શકતા હો તો કોઈના માટે પણ રડો નહિ. ખરેખર શું બન્યું છે? એક જીવાત્મા આ દુઃખ અને શોક ભરેલી ધરતી છોડી બીજી કોઈ ધરતી પર ગયો છે તો પછી ખોટ ક્યાં છે? મૃત્યુ ક્યાં છે? દુઃખનું કારણ શું છે? તેને બદલે તમને આનંદ થવો જોઈએ અને ગત આત્મા દિવ્ય પરમાનંદનો ઉચ્ચતર પ્રદેશ પામે તે માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. શાશ્વા માણસની આવી પ્રતિક્રિયા હોવી જોઈએ, રુદન નહિ.”

“ગીતાના બીજા અધ્યાય અને કઠોપનિષદનો અભ્યાસ કરો. તમને સ્પષ્ટ રીતે સમજાશે કે આત્મા અમર છે અને કોઈના મૃત્યુ પર શોક કરવો તે મૂર્ખાઈ છે. આત્મા મરતો નથી, પણ પંચ મહાભૂતોના બનેલા શરીરને આજે કે કાલે મરવાનું હોય છે. તે તો તેની આજુબાજુ મૃત્યુના આવરણ સાથે જ જન્મેલું હોય છે.”

“ગંગાના કિનારે બેસી જપ કરો. સાચા જ્ઞાન માટે પ્રભુને પ્રાર્થના કરો. આ જ્ઞાનતંતુઓને ઇન્ન-ભિન્ન કરતી શોકની પ્રક્રિયાને છોડી દો અને પ્રભુનો વિચાર કરી પ્રસન્ન રહો. અહીં જ અને અત્યારે આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો અને બધાં દુઃખ અને શોકનો નાશ કરો. નજીકના સંબંધીનું મૃત્યુ એ આત્મા અને શરીરની સાચી પ્રકૃતિ પર મનન કરવાની તક છે. આ તકનો સારી રીતે ઉપયોગ કરો.”

ઈશ્વરમાં આશ્રય લો

એક સંવાદદાતાએ પોતાની શોકભરેલી અને દુઃખી પરિસ્થિતિ વિષે ગુરુદેવને જણાવ્યું:

“હાલમાં મારી એક દીકરી ટાઈફોઈડના તાવથી પથારીમાં છે; તાવ ૧૦૪ જેટલો વધી જાય છે. આજે દસમો દિવસ છે. તે ખોરાકમાં થોડુંક દૂધ અને ફળ લે છે. ડોક્ટર કહે છે કે તેનું દરદ સુધરવાનાં કોઈ લક્ષણો દેખાતાં નથી. મારી પત્ની જમણા હાથે ખરજવું થવાથી હોસ્પિટલમાં છે. હું અર્ધાગવાયુના રોગથી પીડાઉં છું. મારા સંસારની આવી ખરાબ દશા છે. હું પાપી છું અને એટલે જ દુઃખી થાઉં છું.”

“મને નેત્રો છે પણ તમારી દિવ્ય કૃપા, આધ્યાત્મિકતાના ઈતિહાસની ઉદાત્ત કૃપાને જોઈ શકતો નથી. દિવસની શરૂઆત દુઃખથી થાય છે અને અસ્વસ્થતા તથા માનસિક પરિતાપમાં તે પૂરો થાય છે. હું તમારાં ચરણોમાં સ્થાન પામીશ તેવી આશાભરી રાહ જોઈ રહ્યો છું. મહેરબાની કરી મારા પર દયા કરો અને મારાં બધાં દુઃખો દૂર કરો.”

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો: “વહાલા સંતોષ! તું નથી શરીર કે નથી મન. તું સર્વવ્યાપી આત્મા છે. આત્માને નથી હોતો રોગ કે શોક. આત્મા નીરોગી હોય છે. તમારી જાતને શરીર અને મનથી અનાસક્ત કરો તો જ તમે સુખી થઈ શકશો. તમારી આંખો બંધ કરો. ધ્યાન કરો. દિવ્ય ઉદ્ગમ તરફ જાઓ. ત્યાં શાંતિને પ્રાપ્ત કરો તે સતત વહેતી રહેશે. અમરતાનું અમૃત પીઓ.”

“વિવિધ અનુભવો દ્વારા તમને આ સંસારની છીછરી પ્રકૃતિનો અંતિમ અનુભવ થશે. હવે તમને ઈન્દ્રિયવિષયક પદાર્થોના નકામા સ્વભાવનો પૂરેપૂરો ખ્યાલ આવી ગયો હશે. તમને ધીમે ધીમે વૈરાગ્ય આવવા માંડશે.”

“કદી પણ એવો વિચાર ન કરો કે તમે પાપી છો. ગર્જના કરો, શિવોડહમ્, શિવોડહમ્ - હું શિવ છું.’ પાપ એ પ્રગતિના પથ દરમિયાન થતી ભૂલ માત્ર છે. જેમ

બાળક ચાલવાનું શીખતાં શીખતાં અનેક વાર પડી જાય છે તે જ પ્રમાણે, અધ્યાત્મપથ પરનો શિખાઉ માણસ કેટલીક વાર પડી જાય છે. પાપ એ સાપેક્ષ પદ છે. આત્મા પાપ અને પુણ્યથી પર છે. પાપ અને પુણ્ય એ માનસિક સર્જન માત્ર છે. વિરુદ્ધતાઓના દ્વંદ્વથી પરની સ્થિતિમાં દાખલ થાઓ. હંમેશાં હકારાત્મક સ્થિતિમાં રહો.”

“તમારું હાલનું દુઃખ એ કર્મનું શુદ્ધીકરણ - કર્મનો ભોગવટો - છે. તમે પ્રભુનું વધુ ને વધુ સ્મરણ કરો, તમારા હૃદયમાં દયા ઉદ્ભવે, તમે મજબૂત બનો અને તમારામાં વધુ ને વધુ સહનશક્તિનો વિકાસ થાય તે માટે એ આવ્યું છે. કુંતીએ ભગવાનને પ્રાર્થના કરી હતી કે તે તેને વધુ ને વધુ દુઃખ આપે કે જેથી તે તેનું સતત સ્મરણ કરી શકે. ભક્તોને સુખ કરતાં દુઃખમાં વધુ આનંદ થાય છે. રોગ, વેદના, વીંછીના ડંખ, સર્પનું કરડવું અને વિપત્તિઓ ઈશ્વરના સંદેશવાહકો છે. ભક્ત પ્રસન્ન ચિત્તે તેમને આવકારે છે. તે કદી ફરિયાદ કરતો નથી. તે હૃદયપૂર્વક કહે છે: ‘હે પ્રભુ, હું તારો છું, તું જે કંઈ કરે છે તે મારા સારા માટે જ કરે છે.’ મારા વહાલા બાળક! પછી શોક અને નિરાશાની વાત જ ક્યાં રહી? તું વાસુદેવને વહાલો છે. એટલા જ માટે તેણે તને આ સ્થિતિમાં મૂક્યો છે. જો તેને કોઈને પોતાનો કરવો હોય તો તે તેનું બધું ધન લઈ લે છે. તેનું જે કંઈ વહાલું હોય તે બધું છીનવી લે છે. તે તેનાં બધાં જ સુખનાં સાધનો લઈ લે છે, જેથી તેનું મન પૂરેપૂરું તેના ચરણકમળમાં જ લાગેલું રહે. દરેક વસ્તુનો હસતાં હસતાં અને પ્રસન્ન ચિત્તે સામનો કરો. તેના ગૂઢ માર્ગોને સમજો. તેને દરેક વસ્તુમાં, દરેક ચહેરામાં જુઓ. ભગવાન કૃષ્ણની કૃપા ઊતરવાની જ છે. તે તમારો અમર મિત્ર છે.”

“તમારી હૃદય-ગુહામાં પરમ કૃપાળુ ભગવાનનો વાસ છે. તે તમારી ખૂબ જ નજીક છે. તમે

તેને ભૂલી ગયા છો પણ તે હજી તમારી સંભાળ રાખે છે. દુઃખો એ ઈષ્ટાપત્તિઓ છે. તેમને તમારાં મન અને શરીરને, તેની લીલાને યોગ્ય સાધન બની શકે તે પ્રમાણે ઘડવાં છે. તમે પોતે રાખી શકો તેના કરતાં વધુ સારી રીતે તે તમારી જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખે છે. તમારા અહંને લીધે તમે તમારા ખત્મા પર જે ખોટો ભાર વહી રહ્યા છો તેને ફેંકી દો. તમે પોતે સર્જેલી જવાબદારીઓ દૂર કરો અને પૂરા આરામથી રહો. તેનામાં પૂરી શ્રદ્ધા રાખો. પૂરેપૂરું નિઃસંકોચ આત્મસમર્પણ કરો. તેના તરફ દોડી જાઓ તમને ભેટવા માટે હાથ પહોળા કરીને તે ઊભેલો જ છે. તે તમારા માટે બધું જ કરશે. મારામાં વિશ્વાસ રાખો. બધાં જ દુઃખોનો અંત આવશે. નેક દિલથી પ્રાર્થના કરો, ‘હું તારો છું, હે પ્રભુ, બધું તારું છે. તારું કર્યું જ થશે.’ હવે વિયોગની ખાઈ અદૃશ્ય થઈ જશે. તમને તેની કૃપા મળશે અને બધાં દુઃખોમાંથી મુક્ત થઈ જશો.”

“સહનશક્તિ કેળવો. ઉમદા ધ્યેય માટે શરીરને આપવા તૈયાર રહો. જિજ્ઞાસુ માટે અભય એ એક મહત્વની લાયકાત છે. તમે મારી પાસે ત્રણ વર્ષ પછી આવો. પહેલાં ધરતી તૈયાર કરો પછી જ આધ્યાત્મિક બીજ રોપી શકાશે.”

“તમને શાંતિ અને મુક્તિ ઈચ્છતો.”

ગતિવાદ

ગતિશીલ આધ્યાત્મિક તાલીમના અભ્યાસક્રમ માટે આશ્રમમાં જોડાયેલા એક ગૃહસ્થને ગુરુદેવે કહ્યું: “ગતિશીલ માણસ બનવા માટે આત્મસમર્પણ જરૂરી છે. મંત્રનો જપ જરૂરી છે. વૈરાગ્ય જરૂરી છે. આત્મસમર્પણ, જપ અને વૈરાગ્ય ગતિવાદના ઘટકો છે.”

અપ્રમાણિત વ્યક્તિઓ વધુ પસંદ

એક ભાઈ આશ્રમમાં જોડાવા માટે આવ્યા હતા. તેમણે ગુરુદેવને વિવિધ સર્ટિફિકેટ બતાવ્યાં. તે પ્રમાણે

તેઓ ઈલેક્ટ્રિકલ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ તરીકે કામ કરતા હતા.

સર્ટિફિકેટ જોયા પછી ગુરુદેવે જણાવ્યું: “તમે ઈલેક્ટ્રિકલ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ છો. અમારે અહીં આવા મોટા માણસોની જરૂર નથી.”

તે ભાઈએ કહ્યું: “મેં આ સર્ટિફિકેટો મારી પ્રમાણિતતા બતાવવા માટે જ બતાવ્યાં છે, જેથી આપ મને આશ્રમમાં એક સામાન્ય વ્યક્તિ તરીકે લઈ શકો.”

“હું પ્રમાણિત તેમજ અપ્રમાણિત બધાંને લઉં છું. હું કોઈ ભેદ પાડતો નથી. હું અપ્રમાણિત લોકોને લેવાનું વધુ પસંદ કરું છું, કારણ કે પ્રમાણિત લોકોને તો બધી જ સંસ્થાઓ લે છે.”

નિખાલસ બનો

આંખની હોસ્પિટલના માળની નીચેના ભોંયતળિયાના વિશાળ હોલનું ઉદ્ઘાટન કરતાં ગુરુદેવે કોઈ પણ નવા કામની શરૂઆત કરવાની તેમની હંમેશની રીત પ્રમાણે પ્રાર્થના કરી ભગવાનના આશીર્વાદની યાચના કરી. ઉદ્ઘાટનક્રિયા દરમિયાન તેમણે હાજર રહેલા લોકોને કેટલાંક અમૂલ્ય સૂચનો આપ્યાં.

“તમે જે માનતા હો તે જ બોલો અને જે બોલો તે પ્રમાણે માનો. તમારે નિખાલસ થવું જોઈએ. ઘણા લોકોમાં આ નિખાલસતાના સદ્ગુણનો ખૂબ અભાવ હોય છે. કેટલાંકનાં નામ ‘ગુરુસેવાનંદ’ હોય, પણ તેઓ પોતે ગુરુને બેવફા હોય છે. નિષ્ઠાનો અભાવ એ એવું પરિબળ છે, જે આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં મોટા અવરોધરૂપ છે. બીજું ગંભીર નડતર આળસ છે. દરેક જણે સદા સક્રિય રહેવું જોઈએ. બધામાં ઈશ્વર છે તેમ માની સેવા કરવી જોઈએ.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર

હું ૨૧ વર્ષનો હતો ત્યારે હૃષીકેશથી પાંચેક માઈલ દૂર ગંગાને કાંઠે એક ઘાસની ઝૂંપડીમાં રહેતો હતો. હું એકલો રહેતો હતો અને ઘણા લોકોને હતું કે હું બહુ મહાન સંન્યાસી છું. તમે જો બધાથી અળગા થઈને રહો, વિચિત્ર કપડાં પહેરો, થોડા શાસ્ત્રગ્રંથો પાસે રાખો (પછી ભલે ને તમે કદી વાંચતા ન હો) અને તમને મળવા આવતા બધા લોકોની અવગણના કરો તો લોકો એમ અનુમાન કરવાના કે તમે બહુ મહાન સંન્યાસી હશો.

લોકો આખો દિવસ મને મળવા આવ્યા કરતા. મને મારી સાધના કરવાનો પણ સમય રહેતો નહિ. સવારથી સાંજ સુધી તેઓ મને પગે લાગતા અને ફૂલ, ફળ કે પૈસા ધરતા. થોડા વખત તો મને એમાં બહુ જ આનંદ આવ્યો, પણ પછી ધીરે ધીરે મને એનો કંટાળો આવવા લાગ્યો. હું મળવા આવનારા લોકો પ્રત્યે ગુસ્સે થવા લાગ્યો.

લોકોએ પણ એનો પ્રતિભાવ આપ્યો: ‘સંન્યાસી મહારાજ તે વળી ગુસ્સે થઈ શકે? એ તો આપણને ટાળવા માટે ગુસ્સે થયા હોવાનો દેખાવ કરે છે.’ અને પહેલાં કરતાંયે વધુ મોટી સંખ્યામાં તેઓ આવવા લાગ્યા. એથી હું ખરેખર જ ચિડાયો. મારી શાંતિ ને સ્વસ્થતા મેં સાવ જ ગુમાવી દીધાં અને લોકોને હું ગાળો દેવા લાગ્યો, પણ તેઓ તો કહે: ‘મહારાજ, તમારી ગાળો પણ અમારે મન તો ફૂલો છે એ તો આશીર્વાદ છે.’ છેવટે મારે ત્યાંથી ભાગી જવું પડ્યું. મનમાં મને થતું, હજી મેં મારા ક્રોધને જીત્યો નથી.

ઘણા સાધુઓના સંબંધમાં આવું બને છે. લોકો સતત તેમને ખલેલ પહોંચાડે છે ને તેમનો ધ્યાનભંગ કરે છે. સંન્યાસીએ પોતાના પ્રત્યે લોકો આકર્ષાય એવું ન કરવું જોઈએ અને એવી જગ્યાએ રહેવું પણ ન જોઈએ, જ્યાં સાધનામાં વિક્ષેપ પડે. સંન્યાસીનું જીવન આ રીતના ત્રાસથી સતત ભરેલું રહે છે. લોકો માને છે કે સંન્યાસી સાધારણ મનુષ્ય કરતાં ઊંચી ભૂમિકાએ હોય છે. ભારતમાં તો સંન્યાસી એટલે સર્વસમર્થ ઉપચારક, ઉપદેશક, ડોક્ટર અને ઘણું બધું મનાય છે. સંન્યાસીને એવી એવી કઠિન પરિસ્થિતિઓમાં મુકાવું પડે છે કે બીજો સાધારણ માણસ તો ગાંડો જ થઈ જાય. લોકોને ખ્યાલ નથી આવતો કે કેટલાય સંન્યાસીઓ તો હજી માર્ગ પર નવાસવા ડગ માંડતા હોય છે, બીજા થોડાકે માર્ગ કાઢ્યો હોય છે, અને લક્ષ્યને પામનારા તો બહુ જ ઓછા હોય છે. આ જાતનો ફરક ન સમજવાના કારણે અપેક્ષાઓ જન્મે છે, જે લોકોને અને સંન્યાસીઓને - બંનેને ગૂંચવાડામાં મૂકે છે. આ ગૂંચવાડામાંથી બહાર નીકળી જવાનું સહેલું નથી. જ્યારે પણ હું સચ્ચાઈપૂર્વક લોકોને કહેતો કે હજી તો હું સાધના કરું છું, મારી પાસે તમને આપવા જેવું કાંઈ નથી, મહેરબાની કરીને મને એકલો રહેવા દો ત્યારે તેઓ એ શબ્દોનો તેમને ઠીક લાગે તેવો અર્થ કરતા અને વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં મારી પાસે આવતા. હું જંગલોમાં ઊડી જઈને રહેતો, પણ ત્યાંય મને ખલેલ પહોંચતી. ઘણીવાર હું આ સંન્યાસીપણાથી ખરેખર કંટાળી જતો.

□ ‘હિમાલયના સિદ્ધયોગી’માંથી સાભાર

['અમૃતપુત્ર'ના અંશો પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમક્ષ લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઠી લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડેએ કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર દિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

આશ્રમમાં તેણીની દિનચર્યાનો પ્રારંભ થયો. પાશ્ચાત્ય લોકોને ભારતીય લોકોની જેમ પલાંઠીવાળીને બેસવાનું થોડું મુશ્કેલ પડે છે, પરંતુ યોગ-કેન્દ્રોમાં આવતાં-જતાં શ્રીમતી ઈવૉન હવે તે રીતે બેસવા ટેવાઈ ગયાં હતાં. હવે તેને આશ્રમના ભારતીય સાત્ત્વિક આહારની પણ ટેવ પડી ગઈ હતી. ગંગામૈયાના પવિત્ર જળમાં તેણીએ પોતાનું પારકાપણું-પરદેશીપણું ધોઈ નાખ્યું હતું. તેઓ સત્સંગમાં નિયમિત હાજરી આપવા લાગ્યાં. આવા જ એક સત્સંગમાં એક દિવસ સ્વામીજી કર્મસિદ્ધાંત વિષે બોલી રહ્યા હતા.

‘જો આપણે સારી રીતે સમજવાની કોશિશ કરીએ તો કર્મનો સિદ્ધાંત સૌથી વધુ આશાપ્રદાયક સિદ્ધાંત છે. તેમાં કહેવામાં આવ્યું છે, માણસનું નસીબ તેના પોતાના હાથમાં હોય છે. માનવ જાતે જ પોતાના જીવનનો શિલ્પી છે, પરમેશ્વર નહીં.

શ્રીમતી ઈવૉન સાંભળી રહ્યાં હતાં. તેમણે કર્મસિદ્ધાંતને સારી રીતે સાંભળ્યો અને સમજયાં. એવું તે શું છે તે સિદ્ધાંતમાં?

આ સિદ્ધાંત કહે છે, ‘આ જન્મમાં તમોને જે કંઈ મળ્યું છે, તે તમારાં પૂર્વ કરેલાં કર્મોનું ફળ છે, પરંતુ તેનો અર્થ એવો નથી કે તમો તમારા પૂર્વ જન્મોનું ગાણું ગાયા કરો અને આજસુ થઈ જાઓ-નિષ્ક્રિય થઈ જાઓ, પરંતુ આ જન્મનું વર્તમાન તમારા જ હાથમાં છે - માટે તમારે તમારું પ્રત્યેક કર્મ સારામાં સારી રીતે કરવું જોઈએ. આ પ્રત્યેક કાર્ય પૈસા માટે કે બાહ્ય આડંબર કે દેખાવ માટે નહીં, પરંતુ ઈશ્વર પ્રત્યેની તમારી ઉપાસના-આરાધના-સાધના સમજીને જ કરવું જોઈએ તો જ તમો તમારા સાધક જીવનમાં ઐહિક અને આધ્યાત્મિક આનંદની અનુભૂતિ કરી શકો. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાને ધર્મ અને મોક્ષની સાથે

સાથે જ અર્થ અર્થાત્ સમ્પત્તિ અને ‘કામ’ અર્થાત્ આકાંક્ષાઓની પૂર્તિને સ્થાન આપ્યું છે. આ ચારેય મહત્ત્વપૂર્ણ પુરુષાર્થ છે - આ ચારેય પુરુષાર્થનું પ્રામાણિકપણે પાલન કરવામાં જ જીવનસાર્થક્ય છે. તેટલા માટે જ શ્રીકૃષ્ણે રાજ્યપ્રાપ્તિ માટે અર્જુનને પ્રોત્સાહિત કર્યો હતો, પરંતુ તેની સાથે સાથે ‘આ કાર્ય હું કરી રહ્યો છું’ એવો મિથ્યા અહંકાર છોડવો જ જોઈએ તે પણ શિખવ્યું. આ કર્મ એ જ તમારો પ્રથમ અને અનિવાર્ય ધર્મ છે તે પણ શિખવ્યું હતું, અને કર્મમાંથી કોઈપણ પ્રકારનો લાભ મેળવવાની ઈચ્છા, ફળની આકાંક્ષા... તમારાં ફરી ફરીને જન્મમૃત્યુના આવાગમનનું કારણ બની શકે છે, તે પણ કહ્યું. આ તત્ત્વજ્ઞાને માણસને ભોગવાદી અને લાલચુ થતાં રોક્યો. જે મળ્યું છે તેમાં રાજી રહેવું તે આ સિદ્ધાંતની પૂર્વાર્ધ શિક્ષા છે અને અહંકાર તથા ફળની આશા રહિત કર્તવ્ય કરીને ઉન્નતિ કરવી તે ઉત્તરાર્ધ શિક્ષા છે. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનની સાચી સમજણ કેળવવાવાળો માણસ કદીયે નિષ્ક્રિય હોઈ જ ન શકે. પશ્ચિમનો કામદાર એક વસ્તુ બનાવશે તો તેમાંથી તેની રોજીરોટી છે એટલે તેમાં જ તેના જીવનનો આનંદ તે અનુભવે છે. જ્યારે ભારતીય કામદાર તે વસ્તુનાં નિર્માણ કરવામાં જ આનંદ મેળવે છે. તેને માટે તો તેની આ કર્તવ્યપૂર્તિ જ તેને આધ્યાત્મિક જીવન ભણી દોરી જાય છે. આનંદ તો તે કર્મ કરવામાં જ છે, તે જ પ્રથમ દૃશ્યમાન લાભ છે, સાત્ત્વિક લાભ છે, આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિ છે. શું મળશે? તે વિચાર માત્ર હીણપત છે એ શ્રીમતી ઈવૉનના ધ્યાનમાં આવ્યું. આ ભારતીય માનવમાત્રના ચહેરા ઉપરનો આ અલૌકિક આનંદ જ... કે જેના કારણે ભગિની નિવેદિતા જેવા પાશ્ચાત્ય મુમુક્ષુઓ ભારત

ભણી આકર્ષાયાં હતાં, તે જ કર્મનો સિદ્ધાંત છે.

પરંતુ ભારતનું જ દુર્ભાગ્ય જુઓ. કંઈક પોતાના લોકોએ જ તેમને ખોટું સમજાવ્યું. કંઈક પશ્ચિમની મિથ્યા સમજણે લોકોને ખોટું સમજાવ્યું. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનો માનવજાતને પ્રમુખ સંદેશ જ છે 'નિષ્કામ'. આપણા પ્રત્યેક કાર્યને સારામાં સારી રીતે કરવું તે જ યોગ છે. 'યોગ: કર્મધુ કૌશલમ્' પરંતુ દુર્ભાગ્યે લોકો યોગને સમજ્યા નિષ્ક્રિયતા, અને તેને જ પોતાનું તત્ત્વજ્ઞાન સમજીને લોકો આળસુ થઈ ગયા. આજે ભારત અવનતિને પંથે છે, તેનું કારણ કર્મસિદ્ધાંત નથી, પરંતુ કર્મસિદ્ધાંત, તત્ત્વજ્ઞાન અને યોગની ગેરસમજણ છે.

પશ્ચિમના લોક મહેનત તો બહુ કરે છે, પરંતુ તે બધું પોતાની દોલત, સાલ્કબી અને માનમરતબો વધારવા માટે, અથવા તો પોતાની દૈહિક વાસનાઓની પૂર્તિ માટે. તેથી જ તેઓ જાતે જ પોતાના ગુલામ બની જાય છે. જ્યારે ભારતના લોકોની સઘળી મહેનતના પાયામાં છે નિષ્કામભાવ. પોતાની દૈનિક દિનચર્યા પ્રત્યે તેઓ ઉદાસ નથી. જ્યારે ભારતીય લોકો કર્મસિદ્ધાંતમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા, ત્યારે ત્યાં સમૃદ્ધિ હતી, પરંતુ તેમની આ સમૃદ્ધિ મેળવવાની ભાવના સંયમિત હતી. આ ઐહિક સંપત્તિની સાથે-સાથે એક ઉદાત્ત આધ્યાત્મિક તત્ત્વજ્ઞાન પણ મનુષ્યના આંતરિક જીવનને સમૃદ્ધ કરતું હતું.

અધ્યાત્મનો અર્થ જ ચારિત્ર્યસંવર્ધન. ચારિત્ર્યસંવર્ધન એટલે શુદ્ધ આચરણ, સારો વર્તાવ, સારી વર્તણૂંક.

પરંતુ હવે, આપણે પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારોનું આંધળું અનુકરણ કરીને પોતાના જ તત્ત્વજ્ઞાનને ઠોકર મારીને ભારતીઓ ઐહિક કે આધ્યાત્મિક પ્રકારની પ્રગતિ કરી શક્યા નથી અને પાશ્ચાત્ય લોકો હવે ભારતના મૂળ તત્ત્વજ્ઞાનથી આકર્ષાઈને ભારત આવી રહ્યા છે.

આ તત્ત્વજ્ઞાન હવે તેનો પ્રભાવ વિસ્તારી રહ્યું છે. સ્વામી ચિદાનંદજી તો આ તત્ત્વજ્ઞાનના મૂર્તિમંત પ્રતીક છે. એક સીમિત પરિવારનો ત્યાગ કરીને એક

વિશ્વવિસ્તૃત પરિવારના મોભી થઈને તેમને રહેવું પડે છે. કેટલું કામ! કેટલી જવાબદારીઓ!

અહીં એક તરફ પ્રેસ ચાલે છે તો બીજી તરફ હોસ્પિટલ, યોગવેદાંત ફોરેસ્ટ અકાદમીનાં જ્ઞાનસત્રો અને દેશના કોઈ પણ ખૂણે કુદરતી કોપ થયો તો દિવ્ય જીવન સંઘ સતત તેની વહારે દોડી જાય છે. કુષ્ઠરોગીઓની વસાહતો તો છે જ અને દેશપરદેશથી આવતો ભક્ત-સમુદાય... આશ્રમનું પ્રમુખકાર્ય એટલે અખંડ કીર્તન અને અખંડ કીચન! અને આ બધાં ઉપરાંત દિવ્ય જીવનના એક પણ સાધુને એક પૈસાની આશા નહીં.

કોણ કહે છે કે ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન માણસને આળસુ બનાવી દે છે. આ તત્ત્વજ્ઞાન અનુસાર કરવામાં આવતાં આચરણ અને તેનું સમર્થન કરવાવાળા લોકોને તો એટલું બધું કામ કરવું પડે છે કે તેમને ખાવાપીવાની પણ શૂંધ રહેતી નથી.

પોતાની આત્મિક ઉન્નતિ માટે સંન્યાસ લઈને જીવનારા આ મુમુક્ષુ સાધકોને તેમના લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ પછી સમગ્ર સમાજ પોતાનો જ લાગે છે અને તેથી જ તેઓ મન, કર્મ, વચનથી તેમની સેવામાં તન્મય બની જાય છે.

છતાં બુદ્ધિવાદી ભારતીય માનવના મનમાં ક્યાંથી આ પ્રશ્ન ઉપજે છે કે, વર્તમાન સમાજમાં અધ્યાત્મનું કોઈ સ્થાન જ નથી!

ભારતમાં જ આધ્યાત્મિકતાને શા માટે ઊતરતી દષ્ટિએ જોવામાં આવે છે. શ્રીમતી ઈવૉન વિચારી રહ્યાં હતાં અને આમ તો પશ્ચિમના લોકોની સમજણમાં પણ તત્ત્વજ્ઞાન આવતું નથી જ અને આ બધી વાતો તો ઈસુએ પણ કરી જ હતી ને?

“ઈશ્વરના સામ્રાજ્યની શોધ કરો. તમોને જે જોઈએ તે બધું જ આવીને મળશે. ઈશ્વરનું સામ્રાજ્ય અને નિર્વાણ-સ્થિતિ એક જ છે ને? જે વાત ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે સંસ્કૃતમાં કહી... ગીતામાં કહી... ‘યોગક્ષેમં વહામ્યહમ્’ એ જ વાત ઈસુએ અંગ્રેજીમાં....

ગિરિપ્રવચનમાં કહી છે. ભારતીય પ્રજાના સંસ્કારો અને વર્તણૂકથી જ ખ્રિસ્તી ધર્મનો ઉપદેશ સમજી શકાય. હું, ઈસુને આ હિન્દુ આશ્રમમાં આવીને જ સમજી શકી.”

તેઓ મનમાં જ બોલી રહ્યાં હતાં. ‘હા. યુરોપના દેશો બહુ સારા છે. ભારતમાં ઘણુંયે ખોટું થતું હશે, પરંતુ યુરોપના દેશો કાંટા વગરનાં એવાં વૃક્ષો છે કે જેના ઉપર ફૂલો થતાં જ નથી જ્યારે ભારત ભૂલો ભરેલો એક સમૃદ્ધ દેશ છે વૃક્ષ છે કે જેમાં અલૌકિક પુષ્પો ખીલે છે અને જોત જોતામાં આ ફેન્ય મહિલા જોગણ બની ગઈ.

એક દિવસ એક ફેન્ય લેખક સ્વામીજીની રાહ જોતા પરસાળમાં ઊભા હતા. કેવા હશે સ્વામી ચિદાનંદ? એક વિશ્વવિખ્યાત સંસ્થાના અધ્યક્ષ. એટલા મોટા સન્માનના અધિકારી... મારી સાથે કેવી રીતે વાત કરશે? તેઓ એમ વિચારી રહ્યા હતા. બાજુમાં જ એક સંન્યાસીને ઊભેલા જોઈને તેમની સાથે તે વાતોએ વળગ્યા. તે સંન્યાસી પણ તેમની સાથે ખુલ્લા મને વાતો કરી રહ્યા હતા. ભલેને સીધીસાદી, પરંતુ પ્રત્યેક વાત ખૂબ જ મૂલ્યવાન હતી અને તેઓ વાતો એવી રીતે કરી રહ્યા હતા કે પેલા લેખક કેમ જાણે તેમના મિત્ર ન હોય? વાતો વાતોમાં જ તેમણે તત્ત્વજ્ઞાનની ઘણીએ ગહન વાતો પણ કરી નાખી. લેખક ખરેખર તેમનાથી બહુ જ પ્રભાવિત થયા, પરંતુ આકસ્મિક પોતાની ઘડિયાળ જોઈને બોલ્યો “આપ બહુ જ જ્ઞાની છો, આપની સાથે સમય પણ સારો એવો વ્યતીત થઈ ગયો, પરંતુ ક્ષમા કરજો મારે સ્વામી ચિદાનંદજીને મળવાનું છે. આપ કહી શકશો કે તેઓ મળે ત્યારે મારે તેમની સાથે કેવી રીતે વાત કરવી? તેઓ મોટા લોકો સાથે કેવી રીતે વાત કરે છે? ત્યારે ખૂબ જ શાંતિ અને સરળતાથી તે સંન્યાસીએ કહ્યું, “જી હા! લોકો મને જ ચિદાનંદ કહે છે” અને લેખકે અનન્ય ભક્તિપૂર્વક તેમને પ્રણામ કર્યાં. તે આશ્ચર્ય અને વિમાસણમાં પડેલા હતા, પરંતુ સ્વામીજીએ પોતાના સ્નેહ અને આત્મીયતાથી તેના હાથમાં પ્રસાદ મૂક્યો.

અહીંથી લેખક સત્વરે શ્રીમતી ઈવૉન પાસે જઈને કહેવા લાગ્યો. ‘અરે! સ્વામીજીની વાણીમાં તો અમૃત

ઝરે છે. તેઓ કેટલું બધું સરળ અને મીઠું અંગ્રેજી બોલતા હતા અને વળી ક્યારેક સાંભળવું ગમે તેવું ફાંકડું અંગ્રેજી પણ બોલતા હતા. હું મારી જાતને એક સારો લેખક અને કવિ પણ માનું છું. પોતાની ભાષા પ્રત્યે કેટલો જાગરુક થઈને રહું છું, પરંતુ સ્વામીજીનું ભાષા પરનું પ્રભુત્વ સાંભળીને તો હું દંગ જ રહી ગયો. શું કોઈ ભાષામાં પણ આટલું સૌન્દર્ય હોઈ શકે? અને, અરે! આટલી મોટી વિભૂતિ આટલી સહજતાથી વાત કરી શકે? તેમને તો એટલી પણ ખબર નહીં કે તેઓ કેટલા મોટાં પદ પર બિરાજેલ મહાપુરુષ છે! Oh God! આજે તો મેં આકાશને આંબી લીધું.

સ્વામીજીનું ભાષા પરનું પ્રભુત્વ, પરોણાગત, સેવા કરવાનો આંતરિક ભાવ... તે બોલતા જ રહ્યા. તેમની તો પરિસ્થિતિ જ એવી હતી કે શું બોલું અને શું ન બોલું? શ્રીમતી ઈવૉન હોઠો પર સ્મિત લાવીને બધું શાંતિથી સાંભળી રહ્યાં હતાં.

સ્વામીજી ખૂબ જ નરમ સ્વભાવના છે. માનો કે તાપ વગરનો સૂરજ કે ડાઘ વગરનો ચંદ્રમા. કોઈને દુઃખ પહોંચાડવાનું, તો તેઓ જાણે જ નહિ.

માનો કે ક્રોધ આવે તો પણ, એક મર્યાદામાં રહીને તેઓ ભૂલ કરવાવાળાને સમજાવે, પરંતુ આજે દાદરા ઉપર નીચે બધે જ સ્વામીજીનો ઊંચે સાદે બોલતો અવાજ સૌને સંભળાઈ રહ્યો હતો.

આશ્રમમાં સેવા કરતા તમામ હાથ આકસ્મિક થંભી ગયા. સ્વામી ચિદાનંદજી! આટલા આકોશમાં? કોઈએ, કદી પણ સ્વામીજીને કોઈની પણ સાથે ઊંચા અવાજે બોલતા સાંભળ્યા કે જોયા ન હતા. પણ થયું શું? ચોપાસ એક ગમગીનીનું વાદળ છવાઈ ગયું. સ્વામીજી પાસે જઈને પૂછે તો પૂછે પણ કોણ? કોણ હિમ્મત કરે? છતાં એક મહાત્મા હિમ્મત કરીને તેમની પાસે ગયા. તેમણે કહ્યું, ‘આપનો અવાજ જોર જોરથી બોલતા હોવાથી સંભળાતો હતો, પરંતુ વાતચીતનો વિષય શું તે કંઈ સ્પષ્ટ સંભળાતું ન હતું... સ્વામીજી! શું સમસ્યા છે? તેમના ધીરજથી પુછાયેલા પ્રશ્નને સાંભળીને

સ્વામીજીએ કહ્યું, “અરે! આ વડીલ કંઈ સાંભળતા નથી, મેં જેટલું બને તેટલા જોરથી બૂમબરાડા પાડીને કંઈક કહેવા-સમજાવવા પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ બધું જ વ્યર્થ, હું તો થાકી ગયો.લાગે છે કે તેઓ મુદ્દલ સાંભળતા લાગતા નથી” અને આશ્રમના સૌ નાનાં-મોટાં આ સ્પષ્ટતા સાંભળીને હસી પડ્યાં.

શ્રીમતી ઈવોન પાસે એક દિવસ એક માણસ આવ્યો.તેના હાથમાં એક મોટું પાર્સલ હતું. તેમાં ઘણા બધા પત્રો હતા. પાર્સલ ઈવોનને આપતાં બોલ્યો, ‘આખા ધર્મભારતમાં આ પાર્સલ લઈને ફરું છું. હું એક એવી વ્યક્તિની શોધમાં હતો કે મને આ પાર્સલ તેને આપવાનું ગમે. શું આપ પાર્સલ સ્વામી ચિદાનંદજીને પહોંચાડી શકશો?’

થોડી પળો શાંત રહીને તે જાતે જ બોલ્યો, ‘ભારતની આ યાત્રા મારી અંતિમ આશા હતી. મારી પત્ની, ચાર સંતાનો, મારું આખું જીવન નિરર્થક ગયું છે. બહુ જ દુઃખી થઈને હું પ્રભુના માર્ગે દોરાયો છું.’

“ધર્મગુરુઓ પાસે મારી વ્યથા સાંભળવાનો સમય નથી. દુનિયામાં કોઈને પણ નથી. આ બધા લોકો ઉતાવળમાં છે. સૌ આગળ જવા માગે છે. મારા જેવા દુઃખી માટે ભલા કોણ રોકાય? મેં ભારતીય ગુરુ વિષે સાંભળ્યું એટલે અહીં સુધી આવ્યો છું, પરંતુ મને કોઈ પણ એવું ન મળ્યું કે જે મને હિમ્મત આપી શકે. અંતે મેં આત્મહત્યા કરવાનો પણ નિર્ણય કરી લીધો. આ થોડા પત્રો છે, મારા હૃદયની અંતિમ વેદના એમાં વ્યક્ત કરેલ છે. જે કંઈ પૈસા ગજવામાં હતા, તે બધા ફેંકીને બસ ગંગા કિનારે ઊભો હતો. બસ! ત્યારે પાછળથી કોઈએ મને કહ્યું: ચિદાનંદજીને ઓળખો છો?’ અને હું અહીં આવ્યો અને મેં સ્વામીજી પાસે જઈને મારી વેદના ઠાલવી. ખૂબ બધી બહુ વાર સુધી હું તેમની પાસે બેઠો. તેમની પાસે, તેમની સાથે વાતો કરતો જ રહ્યો. પછી એકાએક મને ખ્યાલ આવ્યો, તેમને બીજાં પણ કામ હશે ને ? તેમને સમય ન પણ હોય અને હું ઊઠવા લાગ્યો ત્યારે તેમણે મને

પૂછ્યું, ‘આપને જવાની ઉતાવળ તો નથી ને? બેસો.’ લોકો આવતા હતા, જતા હતા, મને મારી ઉપસ્થિતિની સભાનતા પણ ન હતી.

ધીરે ધીરે મારું મન શાંતિથી છલકાવા લાગ્યું. હવે હું શાંત છું. હવે હું પાછો જઈશ અને નવી શક્તિ તથા સ્ફૂર્તિથી દુનિયાનો સામનો કરીશ.

સ્વામીજીએ પોતાનું સમગ્ર જીવન દીન-દુઃખીઓની સેવામાં જ સમર્પિત કર્યું. તે સૌને એમ જ લાગતું કે સ્વામીજીનો બંધો સમય માત્ર તેમને માટે જ છે... બસ, મારા માટે જ છે. અનેક પ્રકારની નાની-મોટી વ્યસ્તતા વચ્ચે સ્વામીજી સદા તેમની વહારે રહેતા, તેમનાં અશ્રુ લૂછવાની કરુણા દાખવતા. તેમને જીવન જીવવાની નવી આશા આપતા.

પરંતુ આમ આ બધું કરતા રહેવાથી તેમને પોતાને માટે સમય બચતો ન હતો. સાધારણ દૈનિક નિત્યકર્મ કે પોતાના દૈનિક આહાર માટે પણ તેઓ સમય આપી શકતા નહીં. આવી અવસ્થામાં તેમના અંગત સેવકો આગંતુકોને સદા હાથ જોડીને પાછા મોકલતા... અને છતાંયે સ્વામીજી લોકો સાથે વાતો કર્યા જ કરે તો એક નાની ઘડિયાળ લાવી તેમાં અલાર્મ (Alarm) વગાડીને ટાઈમ ખૂબ થઈ ગયો છે, હવે કૃપા કરી આમને રજા આપો તેવી સૂચનાઓ આપતા, ભોજન કરો... વિશ્રામ કરો... આ બધાં માટે સમયે સમયે યાદ અપાવવું પડતું, પરંતુ સ્વામીજી કોઈને પણ તેમને સંતોષ આપ્યા વગર પાછા મોકલવાનું કદીયે પસંદ ન કરતા. અલાર્મ બંધ કરીને ફરી પાછા વાતોએ વળગતા.

તેમની ષષ્ટિપૂર્તિ સમયે તેમના જ ગુરુભાઈ શ્રીમત્ સ્વામી ચિન્મયાનંદજી મહારાજે એક કોપરપ્લેટ તેમને ભેટ આપેલી, તેમાં મોટા અક્ષરે લખ્યું હતું, 'No' અને બે લાઈનની નોંધ પણ લખી મોકલાવેલી કે 'Now it is high time to learn to say No.'

□ ‘અમૃતપુત્ર’માંથી સાભાર

શાંતિની કેળવણી

તેજસ્વી દિવ્ય ગણ! વહાલા આત્મનું! શાંતિ અને સ્વસ્થતાના સ્વભાવને કેળવો. પરમ આદર્શ ભણી તમારી જાતને લઈ જવા માટે એ જ એક સહજપ્રાપ્ય સાધન છે અને વિધાયક પરિબળ છે. તમારા દિલદિમાગમાં શાંતિને કેળવો કારણ કે ચિત્તને પરમ પ્રભુમાં પરોવવાની આંતરિક પ્રક્રિયા માટે એની પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે. “અશાંતસ્ય ક્રુતઃ સુખમ્ - જેનામાં શાંતિ ન હોય તેને સુખ કેવું?” (ગીતા : ૨. ૬૬)

પરમ તત્ત્વ, આત્મા, બ્રહ્મ અમાપ, અસીમ અને અવર્ણનીય એવી અપાર-પ્રગાઠ શાંતિ જ છે. એ સર્વત્ર હાજર છે. એનો અર્થ જ એ છે કે શાંતિથી જ સૃષ્ટિ છવાયેલી છે. તમારી ભીતર પણ એ જ શાંતિ પ્રવર્તે છે, કારણ કે તમારા અંતરતરમાં પણ એ જ પરંબ્રહ્મ બિરાજે છે.

છતાંય અસંખ્ય કરોડો લોકો શાંતિથી દૂર છે, તેઓ બેચેન છે, અસ્વસ્થ છે. આવો વિરોધાભાસ શા માટે? “તેષામ્ શાન્તિઃ શાશ્વતી નેતરેષામ્ - જે લોકો પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિનો રસ્તો અપનાવે છે, તેમના જ માટે શાંતિ છે, બીજા માટે નહીં.” (કઠ.ઉ.૨-૨.૧૩) આપણું ભલું શેમાં છે તે આપણે જાણતાં નથી એટલે આપણે મૂર્ખતા આચરતાં રહીએ છીએ. આના અનુસંધાનમાં જ સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, સદ્-વિચારનું મહાન મૂલ્ય છે. આપણા દિલદિમાગને સાચી દિશામાં, સાચી વિચારસરણીમાં લઈ જવા માટે જ એમને શાંતિના

સાથીસંગીરૂપે ઓળખાવાય છે.

શાંતિ કેવી રીતે શોધવી? સંતોષ શાંતિનું મૂળ છે. ત્યાગ પણ શાંતિ લાવી શકે છે. અહંનો પરિત્યાગ શાંતિ પમાડે છે. જ્ઞાન, વિચાર, વિવેક, શાંતિ પેદા કરી શકે છે. સ્વાધ્યાય અને સત્સંગ વિવેક-વિચાર-સંતોષ વગેરે બહુ જ પ્રેરી શકે તેમ છે. ઊંચી સમજનો પ્રકાશ તમારામાં એ પ્રગટ કરી શકે છે.

આપણા વિચારોનો પ્રવાહ આપણી ભીતર વસેલા અંતરાત્માથી સતત દૂર બહાર વહેતો હોય એટલે આપણને શાંતિનો અનુભવ નથી થતો. જ્યારે વિચારનો પ્રવાહ આમ-તેમ, આડી-અવળી દિશામાં ખેંચાતો રહે તો સ્વાભાવિક છે કે સર્વ બાબતોના સ્ત્રોત સમા પરબ્રહ્મની સભાનતા એ ગુમાવી બેસે એટલે જ મનને ભીતર પરોવી રાખવું જરૂરી છે. બ્રહ્મપ્રાપ્તિના ધ્યેયમાં અશાંત-મન અંતરાયરૂપ છે. શમ-દમ અને આત્મસંયમ એ આંતરિક શાંતિ માટે જરૂરી છે. પ્રાર્થના પણ તમને પ્રગાઠ શાંતિનો સંપર્ક પમાડી શકે. સદા સર્વદા સાચી દિશામાં જવા માટે જીવનની ક્ષણેક્ષણનો ઉપયોગ શાંતિપૂર્વક થવો જોઈએ. આવી પ્રગાઠ, અગાધ, અપાર શાંતિની તમારી શોધમાં, જે તમારું યથાર્થ અંતરતર રૂપ છે તેને પામવાની સાધનામાં પ્રભુના શુભાશિષ તમને મળી રહો એ જ પ્રાર્થના.

□ ‘નિત્ય સ્વાધ્યાય’માંથી સાભાર

ચિદાનંદ દર્શન

(પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આગામી જન્મશતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે તેમનાં પુણ્ય સંસ્મરણો સંકલન કરીને પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ થાય છે. - સંપાદક)

‘ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું દર્શન એટલે સાક્ષાત્ નારાયણનું દર્શન..’ આવું પૂજ્યા શ્રી શ્રી મા આનંદમયી માતા કહેતાં.

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને ગુજરાતની સેવાર્થે પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજીએ મોકલ્યા, તે ગુજરાતનું બડભાગ્ય! કારણ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને તો ગુરુદેવ હાજરાહજૂર છે. તેમનાં પ્રવચનોમાં પૂજ્યશ્રીના જીવનનાં દૃષ્ટાંતો સાંભળવાં એટલે જાણે શ્રી ગુરુદેવનાં પ્રત્યક્ષ દર્શનનો અનુભવ.

આવાં અદ્ભુત દૃષ્ટાંતોનું નજરાણું એટલે આ ‘અમૃતધારા’.

આપણે ઈશ્વરને માટે કહીએ છીએ કે તું દયાળુ, કરુણાનિધાન, ક્ષમાનો સાગર, ઉદારતાનો દરિયો વગેરે વગેરે, આ બધા તો ખરા જ, પરંતુ આ બધાથી કંઈક વધુ ગુણોનું મૂર્તસ્વરૂપ પૂજ્ય ગુરુદેવશ્રી છે.

એક વાર વૃંદાવન ખાતે બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી અખંડાનંદજી મહારાજ ગીતાનો ભક્તિયોગ સમજાવતા હતા. કોઈ મુમુક્ષુએ તે સમયે પૂછેલું, “શું ભક્તનાં આવાં લક્ષણો કળિયુગમાં શક્ય બને?” એક ક્ષણનાયે વિલંબ

સર્વ બ્રહ્મમયમ્

૧૯૬૫ પછી દર વર્ષે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી શિવાનંદ આશ્રમ જતા. આકસ્મિક ૧૯૭૦ના ડિસેમ્બરમાં તેમણે નોકરીમાંથી રાજીનામું આપ્યું. શિવાનંદ આશ્રમ ગયા. ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજી ન હતા. આશ્રમના મહામંત્રીએ કહ્યું; “પાછા જાઓ. તમારા ગુરુ આવે ત્યારે આવજો.” એ સમયે સ્વામી ચિદાનંદજી વિદેશયાત્રામાં હતા.

ધોધમાર વહેતા પાણીના પ્રવાહને આકસ્મિક

વગર સ્વામીજી મહારાજે કહ્યું હતું, “અરે! યહ તો કુછ ગીને યુને લક્ષણ હૈ... હમારે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ તો બહુગુની હૈ... અનેક ગુનો કે ધની હૈ!”

આવો જ પ્રસંગ લખનઉ ખાતે બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી ચિન્મયાનંદજી મહારાજના ગીતાજ્ઞાનયજ્ઞમાં બનેલો. ત્યાં પણ પ્રશ્નોત્તરી સમયે પુછાયેલું હતું.... “શું સ્થિતપ્રજ્ઞ સંભવી શકે?” “તમે ગુસ્સા વગરના કોઈ માણસને કદીયે જોયો છે?” સ્વામી ચિન્મયાનંદજી મહારાજનો પ્રત્યુત્તર હતો.... ‘જી હા! સ્થિતપ્રજ્ઞ સંભવી શકે. મેં તેમને જોયેલા, અનુભવેલા છે. શિવાનંદ આશ્રમ (હૃષીકેશ)ના પરમાધ્યક્ષ સ્વામી ચિદાનંદજી સ્થિતપ્રજ્ઞ છે. તેમને ગુસ્સે થતાં કદીયે જોયા-સાંભળ્યા નથી.’”

આવા દિવ્ય જ્યોતિ સ્વરૂપ મહાપુરુષ ભગવત્ સ્વરૂપ સ્વામી ચિદાનંદજીના જીવનના પ્રેરણા પ્રસંગો સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનાં પ્રવચનોમાંનું સંકલન છે. તે માટે આપણે પૂજ્ય સ્વામીજી અને સંકલનકર્તા બંનેના આભારી રહીશું.

રોકવામાં આવે તો તે આજુબાજુના નીચાણના વિસ્તારમાં વહેવા લાગે છે. હૃષીકેશથી નનૈયો મળતાં સત્વરે તેઓ રાજકોટ રામકૃષ્ણ આશ્રમમાં જોડાઈ ગયા. સુરતમાં તાપી પૂરથી પીડિત નિકટવર્તી ગામડાંઓ ઓલપાડ, કામરેજ વગેરેમાં શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમનો રાહત શિબિર ચાલતો હતો. કચ્છમાં દુકાળમાં અસરગ્રસ્તોને ભોજન આપવાનું કપરું કામ હતું. સૌરાષ્ટ્રમાં અતિવૃષ્ટિથી તારાજ થયેલાં ગામડાંઓની સેવા હતી, શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમ, રાજકોટને પોતાના

આંગણે શ્રીરામકૃષ્ણદેવના મંદિરના નિર્માણ માટે ફંડ-ભંડોળ એકત્ર કરવાનું હતું. આજે છ દશક પૂરા થયા ત્યારે પણ તરવરાટ શમ્યો નથી. વંટોળિયાની જેમ સતત તેઓ ગતિશીલ અને પ્રવાસનિરત રહે છે, તો ૨૫ વર્ષની વયે તો કેવું જબરું વાવાઝોડું અને સેવાનો અદ્ભુત પ્રવાહ તેમના જીવનમાં વહી રહ્યો હશે તે સમજી શકાય.

તેવા કાર્યના દિવસોમાં, મે મહિનાની એક બળતી બપોરે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ વીરનગરથી કારમાં ધ્રાંગધ્રા જશે-કાર રસ્તામાં રાજકોટથી પસાર થશે તે સમાચાર મળતા. શ્રી રામકૃષ્ણ આશ્રમના બ્ર. જતીન (રામકૃષ્ણ આશ્રમમાં સંન્યાસ પૂર્વેનું નામ) એક સુંદર પુષ્પમાળા લઈને ઢેબર રોડ ઉપર ફોલ્ડેજ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ પાસે ઊભા રહ્યા.

કાર આવી પહોંચી. વૈશાખનો બળતો બપોર, કાળઝાળ ગરમી. સતત વરસાદ વગરનાં ત્રણ વર્ષોથી બળ્યું જળ્યું થતી ધરતી અને ડામર પર અંગાર ઓગળતી

સડક. બ્ર. જતીન પ્રણામ કરે તે પૂર્વે શ્રીમદ્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે ત્વરાથી કારનું બારણું આકસ્મિક જ ખોલ્યું અને જમીન ઉપર ખુલ્લા શરીરે અડવાણે પગે બ્ર. જતીનને દંડવત્ પ્રણામ કર્યા. શા માટે? ‘તમે રામકૃષ્ણ આશ્રમના બ્રહ્મચારી છો, તેથી મારે મન સ્વયં શ્રી રામકૃષ્ણ છો.’ કેટલી દિવ્ય ભાવના! એક સર્વ સાધારણ સાધકમાં સિદ્ધપુરુષને જોઈ, અનુભવી તે જ પ્રમાણે જે મનમાં છે તે જ આચરણમાં મૂકવાની સંતની સુવાસનું પરમગહન દિવ્યત્વ કદી કલ્પ્યું નથી, કલ્પી શકાય જ નહીં, પરંતુ આ તો પરમ અસાધારણ વ્યક્તિત્વનું દર્શન, સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના સહજ સાધારણ પરંતુ, ‘સકળ લોકમાં સહુને વંદે’ના પરમ વૈષ્ણવત્વનો તે બળતી બપોરે કારના સહયાત્રીઓ અને રસ્તા પરના વટેમાર્ગીઓને અનુભવ થયો.

□ ‘અમૃતધારા’માંથી સાભાર

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે

● યોગ શિબિર ●

તા. ૧૧-૧૧-૨૦૧૪ - મંગળવાર થી તા. ૨૦-૧૧-૨૦૧૪ ગુરુવાર સુધી શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં ૭૭૩મો યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિરનું પૂજ્ય સ્વામી શ્રીઅધ્યાત્માનંદજી મહારાજ શિબિરનું સંચાલન કરશે.

● યોગશિક્ષક - આવાસીય - તાલીમ શિબિર ●

તા. ૧૦-૧૨-૨૦૧૪ થી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૪ સુધી ૩૩મો યોગશિક્ષક - આવાસીય - તાલીમ શિબિર.

જે યોગપ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે અને બીજાને શીખવવા ઈચ્છે છે અને અંગ્રેજી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે, તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે, જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વ્યસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકના શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત તજજ્ઞ તબીબો દ્વારા શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્ગીતા, પાતાંજલ યોગદર્શન, રેઈકી ડિગ્રી એક અને બેનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવવામાં આવશે. આ કોર્સ ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થાનો સર્ટિફિકેટ કોર્સ છે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ ૩૦ નવેમ્બર પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું. પ્રવેશપત્ર ‘divyajivan.org’ પર થી મેળવી શકાશે.

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આગામી કાર્યક્રમો

- તા. ૨૧-૧૦-૨૦૧૪ ધનતેરસ નિમિત્તે સામૂહિક ધનપૂજન સાંજે ૭ થી ૯ વાગ્યા સુધી
- તા. ૨૩-૧૦-૨૦૧૪ દિવાળી નિમિત્તે મા અષ્ટલક્ષ્મીજીના ભવ્ય અન્નકૂટ દર્શન સાંજે ૪ થી ૯ વાગ્યા સુધી. મહાઆરતી સાંજે ૮ વાગ્યે.

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :

● તા. ૨-૯-૨૦૧૪, અમદાવાદ : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આજરોજ સવારે તેમની અઢી મહિનાની વિદેશયાત્રાથી પાછા પધાર્યા. એરપોર્ટ ઉપર અને આશ્રમમાં સૌ ભક્તોએ તેમનું ઉમળકાભરે સ્વાગત કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીની અનુપસ્થિતિમાં દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના મંત્રીશ્રી આદરણીય રામકૃષ્ણભાઈ સોનારનું દેહાવસાન થયું હતું એટલે પૂજ્ય સ્વામીજી પાછા પધારતાં આશ્રમ વ્યવસ્થાના સર્વે બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટ તથા ટ્રસ્ટીશ્રીઓની એક મિટિંગ આજે સાંજે આયોજાઈ. શ્રદ્ધેય શ્રીરામકૃષ્ણભાઈ સોનારની આત્મશાંતિ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણ ઓઝાના પ્રસ્તાવ અને શ્રીમતી રૂપાબહેન મજમુદાર (સહમંત્રી)ના અનુમોદન તથા સર્વે સભાસદોની મંજૂરીથી શ્રી વિજયભાઈ સોની(સહમંત્રી)ની નવા મંત્રી તરીકે વરણી કરવામાં આવી. આશ્રમના અંતેવાસી શ્રી હસમુખભાઈ પંચોલી (૮૦) અને શ્રી બીરેન્દ્રભાઈ દાસ (૫૨)ના જન્મદિવસ નિમિત્તે સાંજે પ્રીતિભોજ થયું અને વિશેષ સત્સંગનું આયોજન પણ થયું.

● તા. ૮-૯-૨૦૧૪ : સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૨૮મો પ્રાકટ્ય ઉત્સવ શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન, સત્સંગ, ભજન તથા દરિદ્રનારાયણ સેવા દ્વારા સમ્પન્ન થયો. મુશળધાર વરસાદની હેલીઓ વરસતી હોવા છતાં ભક્તોએ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી તેમાં ઉત્સાહભરે ભાગ લીધો અને પ્રસાદગ્રહણ કરી કૃતકૃત્ય થયા.

● તા. ૧૧-૯-૨૦૧૪, નારેશ્વર : સંત ભગવંત સ્વરૂપ બ્રહ્મલીન શ્રી રંગ અવધૂતજી મહારાજની પવિત્ર તપશ્ચર્યા ભૂમિ નારેશ્વર ખાતે રંગસદનમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં તા. ૧૧/૯ થી ૧૫/૯ સુધી મૌન-ધ્યાન શિબિરનું આયોજન થયું. કાષ્ટ મૌન સાથે ૨૫ મુમુક્ષુ ભાઈ-બહેનોએ દરરોજ સવારે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦; ૧૦ થી ૧૨, બપોરે ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ અને રાત્રે ૮.૩૦ થી ૧૦.૦૦ વાગ્યા સુધી સામૂહિક જપ-ધ્યાન કર્યાં. દરરોજ સાંજે શ્રી રંગ અવધૂતજીની સમાધિ ખાતે સામૂહિક પ્રાર્થના-આરતીનો પણ સૌએ લાભ લીધો. આ શિબિર દરમિયાન ભોજનમાં ખાંડ-ગોળ, મીઠું, મરચું, મસાલા, તેલ અને ઘી પીરસવામાં આવ્યાં નહીં.

શિબિરની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે સૌએ પોતાનો પ્રતિભાવ આપતાં કહ્યું કે તેઓ સૌ નિયમિત જપ-ધ્યાન તો કરે જ છે; પરંતુ અહીંની એકાગ્રતા વિશેષ અનુભવાઈ. સૌએ અનુરોધ કર્યો કે ફરીથી આ પ્રમાણે શિબિરનું સત્વરે આયોજન કરવું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમાં સંમતિ આપતાં સૌએ આનંદ વ્યક્ત કર્યો.

નર્મદા તટે સાયંકાલીન ધ્યાન અને જપનો વિશેષ આનંદ પ્રાપ્ત થયો. આ સમગ્ર વ્યવસ્થા ડૉ. ઈન્દુભાઈ દેવે દ્વારા કરવામાં આવી. આશ્રમ તરફથી ૬૫૦ રૂપિયાની કિંમતનું શિવાનંદ સાહિત્ય, ભજનની CD અને સુંદર બગલ થેલો વગેરે આપવામાં આવ્યાં.

● તા. ૨૧-૯-૨૦૧૪, સુરત : દિવ્ય જીવન સંઘ, સુરત શાખાનો સત્સંગ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની નિશ્રામાં તા. ૨૧/૯ની સવારે ૮.૪૫ થી ૯.૪૫ સુધી શ્રી કિરીટભાઈ મારફતીયાનાં નિવાસસ્થાને વિશ્વકર્મા સોસાયટી, મજૂરા ગેટ ખાતે થયો. જેમાં વિશાળ સંખ્યામાં ભક્તોએ હાજરી આપી, પૂજ્ય સ્વામીજીએ ધર્મ-લાભ આપ્યો.

ત્યાર બાદ સુરતના સુપ્રસિદ્ધ નવનિર્મિત શ્રી સંજીવકુમાર ઓડિટોરિયમ - વિશાળ સભાગૃહ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન થયું. ૧૩૫૨થી વધુ શ્રોતાઓ બેસી શકે તેવો આ સભાખંડ ખીચોખીચ ભરાયેલો હતો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ (LIC) જીવન વીમા નિગમના એજન્ટોનું સમાજમાં દાયિત્વ વિશે પૂરા બે કલાક મનનીય ઉદ્બોધન કર્યું. આ પ્રસંગે સુરત જીવન વીમા નિગમના વરિષ્ઠ અધીક્ષક શ્રી હેમંત બુચ, શ્રી ત્રિપાઠી અને મુખ્ય સંયોજક શ્રી કમલેશ દેસાઈ તથા વલસાડ જીવન વીમા નિગમના શ્રી મુકેશ દેસાઈ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

તેમનાં વક્તવ્યમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ (LIC) એજન્ટોને સમાજની વિષમ પરિસ્થિતિમાં સહાયભૂત થવાની તેમની નીતિ અને કર્તવ્યનિષ્ઠા સંબંધી ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ વાતો કહી. સભાના અંતે સભાગૃહનાં પ્રાંગણમાં બોરસલીનો છોડ રોપવામાં આવ્યો. સમગ્ર સુરત જિલ્લામાંથી આવેલા આ એજન્ટ ભાઈઓએ પ્રેરણાનું મોટું ભાથું બાંધીને વિદાય લીધી.

● તા. ૨૧-૯-૨૦૧૪, નવસારી: દિવ્ય જીવન સંઘ,

નવસારી દ્વારા આયોજિત વિશાળ સત્સંગ સમારોહની અધ્યક્ષતા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી એ કરી. આ સત્સંગનું આયોજન નવસારીના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી રામજીમંદિર-ટેકરીના સભાખંડમાં થયું. પૂજ્ય સ્વામીએ રાત્રે પૂરા દોઢ કલાક સુધી ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી “શ્રીરામે રાવણ માર્યો હતો તો હવે દહન કોનું?” વિષયક ખૂબ જ મનનીય વાર્તાલાપ આપ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું; “રાવણનું શરીર હણાયું હતું; તેમાં રહેલો રાવણ હજુ પણ પ્રત્યેક ઘર-ઘરમાં પ્રત્યેક માનવજીવનમાં જીવંત છે આ નવરાત્રી પર્વ જ આ રાવણને મારવા માટેની પૂર્વભૂમિકા છે. નવરાત્રીનું વ્રત એટલે આત્મ-સંયમ થકી જ આપણામાં રહેલો કામ, ક્રોધ અને લોભના રાવણનું દહન કરી શકાય.”

રાત્રે શ્રી રંગ પરિવાર ખાતે સત્સંગ અને પ્રસાદનું આયોજન થયું.

● તા. ૨૨-૯-૨૦૧૪ : બ્રાહ્મણવાડી, નવસારીમાં દરવર્ષ શ્રાદ્ધ પર્વમાં શ્રી રંગ પરિવાર દ્વારા શ્રી રંગ લીલામૃતનું સાપ્તાહિક પારાયણ આયોજવામાં આવે છે. આજરોજ સવારે ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આશીર્વચન આપતાં કહ્યું.” શ્રીરંગ લીલામૃત ત્રણ ભાગમાં વિભાજિત છે. કર્મ, ઉપાસના અને યોગ આમ આ ત્રણેયનો જીવનમાં વિનિમય કરો. બાપજી-શ્રી રંગ અવધૂત મહારાજનો અપરિગ્રહ અને તિતિક્ષા અતુલનીય હતાં. અધ્યાત્મ ઉત્કર્ષ માટે આ પાયાના ગુણો છે. તેમની તેમનાં માતાની સેવા અને ગુરુ પ્રત્યેની નિષ્ઠા એ તેમની જીવનસાધનાના બે પ્રમુખ આધારસ્તંભો હતા. ‘એક દિન કંબલ, કભી અંબર તો કભી દિગંબર હે - મન! મસ્ત સદા તુમ રહેના-આન પડે જો સહેના’ તે તેમનાં જીવનનો પર્યાય હતો. આ સત્યને જાણીએ અને જીવનકવનના માર્ગે આપણાં આચરણોમાં પણ તેને આત્મસાત કરીએ, ત્યાં જ આપણું જીવન સાર્થકય. આજરોજ બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૨.૩૦ સુધી સુરતની માફક જ નેશનલ ફેડરેશન ઓફ (LIC) વર્કર્સની મહાસભાનું આયોજન નવસારીના સુપ્રસિદ્ધ ટાટા મેમોરિયલ હોલ ખાતે થયું. અત્રે સુરત ડિવિઝન જીવન વીમા નિગમના યુનિયન-સંગઠનના સર્વે વરિષ્ઠ અધિકારીઓ ઉપરાંત વિશાળ સંખ્યામાં (LIC) એજન્ટો ઉપસ્થિત રહ્યા. LIC એજન્ટોને તેમનાં કાર્યક્ષેત્રમાં પ્રેરણા આપવાના હેતુથી ‘Motivation Programme’ હેતુથી આ ઉદ્દ્યોગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. કાર્યક્રમ પછી સભાગૃહના પ્રાંગણમાં વૃક્ષારોપણ પણ કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૨૪-૯-૨૦૧૪ : પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના ૯૯મા પ્રાકટ્ય ઉત્સવ નિમિત્તે ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક પાદુકાપૂજન, ભજન-કીર્તન અને ભંડારાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. ચિ. પરમેશિએ સુંદર ભાવવાહી ભજન પ્રસ્તુત કર્યાં, જેનું સૌ ભક્તોએ આનંદથી રસપાન કર્યું. ત્યારબાદ મોટી સંખ્યામાં ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કરી ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.

● તા. ૨૫-૯-૨૦૧૪ થી પવિત્ર શારદીય નવરાત્રીનો મંગળ પ્રારંભ થયો. દરરોજ સવારે ૯.૩૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી સમૂહમાં ગીતાપારાયણ અને બપોર પછી ૪.૦૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રીદુર્ગા સપ્તશતીનો સામૂહિક પાઠ કરવામાં આવ્યો. રાત્રે નવથી અગિયાર સુધી ગરબાનો કાર્યક્રમ થયો. તેનું નેતૃત્વ શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર અને શ્રી મનિશ મજમુદારે શ્રી વિજય સોનીના સહકારથી કર્યું. દરરોજ રાત્રે પૂર્ણાહુતિ પછી પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૨૮-૯-૨૦૧૪ રાજકોટ : રાજકોટ સમસ્ત નાગર મંડળ દ્વારા આયોજિત સામુહિક નવરાત્રી-સ્થાપના અને મહોત્સવમાં આજરોજ સાંજે ૫.૧૦ થી ૬.૧૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન થયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું. “નવરાત્રી - નવ છે, કારણ આપણા શરીરમાં નવ દ્વાર છે. ‘નવ દ્વારે પુરે દેહી’ નવરાત્રી એટલે આ સર્વે કર્મ અને જ્ઞાન ઈન્દ્રિયોનાં દ્વાર ઉપર સંયમ કેળવવા માટેની જાગૃતિનું પર્વ છે. ઘડામાં કે ગરબામાં દીવો અજવાળવાનો હેતુ આત્મદીપ - આત્મજ્યોતિની ઉપાસના છે.” જ્યાં લગી આત્મા તત્ત્વ ચિંત્યો નહીં ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી” દેહાવસ્થાથી ઉપર ઊઠીને આતમ તત્ત્વને જાણવાનું પર્વ એટલે જ નવરાત્રી

આ સાયં કાર્યક્રમ પૂર્વે આકાશવાણી રાજકોટ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીનાં પ્રવચનોનું રેકોર્ડિંગ્સ થયું અને સભા સમાપન પછી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રી માઈ મંદિરના દર્શને પણ ગયા.

આ ઉપરાંત આશ્રમમાં નિયમિત યોગવર્ગો, રેઈકી પ્રશિક્ષણ તથા અનાજ વિતરણ, દરિદ્રનારાયણ સેવા, યોગ દ્વારા રોગનિવારણ, આશ્રમના દૈનિક-સાપ્તાહિક સત્સંગ, રાત્રી સત્સંગ ઉપરાંત દર ગુરુવારે પાદુકાપૂજન, શુક્રવારે શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી પાઠ, શનિવારે સુંદરકાંડ પારાયણ, પૂર્ણિમાના રોજ શ્રી સત્યનારાયણ કથા, શ્રી લલિતા સહસ્રનામ વગેરે કાર્યક્રમો સમ્પન્ન થયા.



100% BIS Hallmark
Jewellery

નવરાત્રી.. જાણો સોળે શણગાર ને નૃત્યનો ઘબકાર.

SUARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

જોધપુર ચાર રસ્તા

સી. જી. રોડ

લાલવંગલાની સામે

મરચીપોળની સામે

Sunday Open



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.
ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • પ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્વાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com





શ્રી કુલદીપ શર્મા (નિવૃત્ત IPS) દ્વારા
શિવાનંદ આશ્રમમાં ચંદનનું વૃક્ષારોપણ (તા. ૭-૯-૨૦૧૪)



દિવ્ય જીવન સંઘ, નવસારી ખાતે
'શ્રી રામે રાવણ માર્યો તો હવે દહન કોનું?'
વિષય પર જાહેર સત્સંગ (તા. ૨૧-૯-૨૦૧૪)



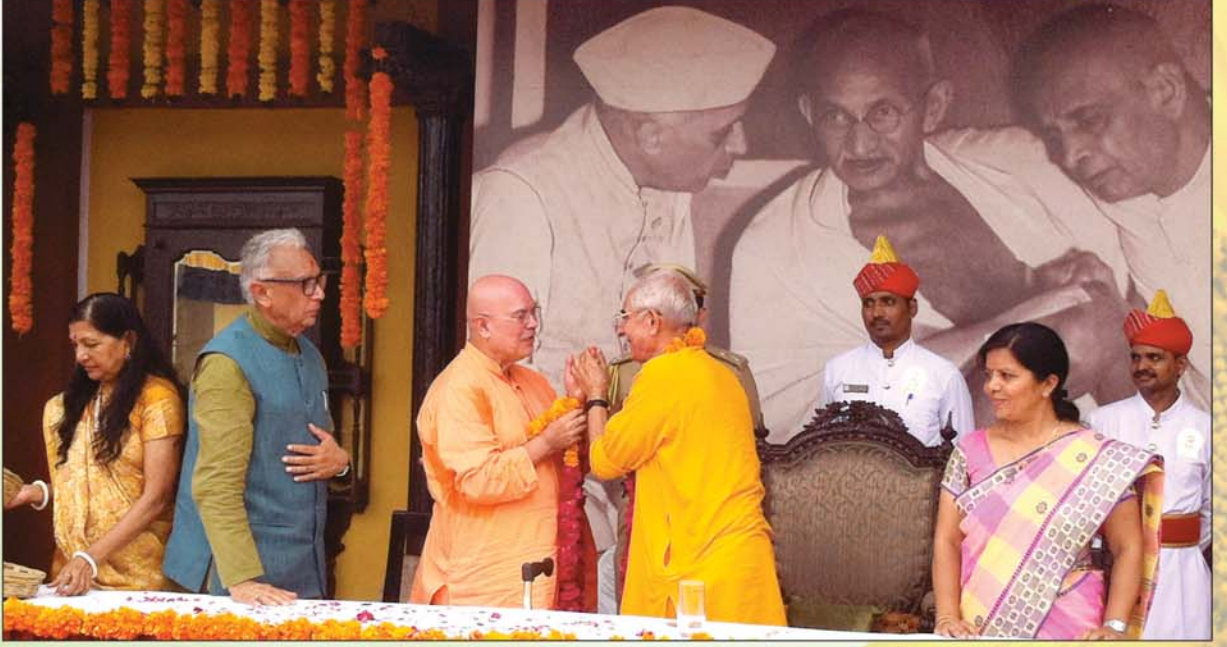
નેશનલ ફેડરેશન ઓફ ઈન્સ્યોરન્સ ફીલ્ડ વર્કર્સ-
સુરત અને નવસારી ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું
ઉદ્બોધન 'સાંપ્રત સમાજમાં આપણું કર્તવ્ય'
(તા. ૨૧-૨૨ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૪)



સંન્યાસ આશ્રમ, સૈજપુર બોધા ખાતે
સંત સમાગમ (તા. ૨૪-૯-૨૦૧૪)



પવિત્ર નવરાત્રી પ્રસંગે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં કન્યાપૂજા જેમાં ૧૦૦ કન્યા અને ૧૮ બટુક હતા. (તા. ૨-૧૦-૨૦૧૪)



અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ વિશાલા સંસ્થામાં ગાંધીજયંતી નિમિત્તે ગાંધીમિત્ર એવોર્ડ વિતરણ સમારોહમાં ગુજરાત રાજ્યના માનનીય રાજ્યપાલ શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી અને પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧-૧૦-૨૦૧૪)



ગુજરાત વાલ્મિકી સંત સન્માન સમારંભમાં પુસ્તકનું વિમોચન અને દીપ પ્રાગટ્ય કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧૮-૯-૨૦૧૪)

નમ પ્રાર્થના

પ્યારા પૂજ્ય ગુરુદેવ! નવું વર્ષ અખંડિત ઉપાસના, સ્તવન અને પ્રાર્થનાપૂર્વક પ્રારંભાય તેવી આશિષ આપો! આવનારું આખું વર્ષ સાધના, પ્રાર્થના અને ધર્મગ્રંથોના સ્વાધ્યાયમાં વીતે તેવું કરી આપો કે જેથી અમારા જીવનપંથ ઉજાળવા જરૂરી માર્ગદર્શન અમને મળી જાય અને આગળ ઉપરના ભવિષ્યનું પણ સર્વતોમુખી કલ્યાણ-પ્રાપ્તિ માટેનું ભાથું મળી જાય.

તારી દિવ્ય પૂર્ણતા, પરમ પ્રકાશ અને પરમ મુક્તિ પામવાની દિશામાં અમારું આખું વર્ષ એક સોપાન બની જાય તેવું જીવન ગાળવાનું માર્ગદર્શન અમને મળી જાય તેવી કૃપા વરસાવ, મારા નાથ!

- સ્વામી ચિદાનંદ